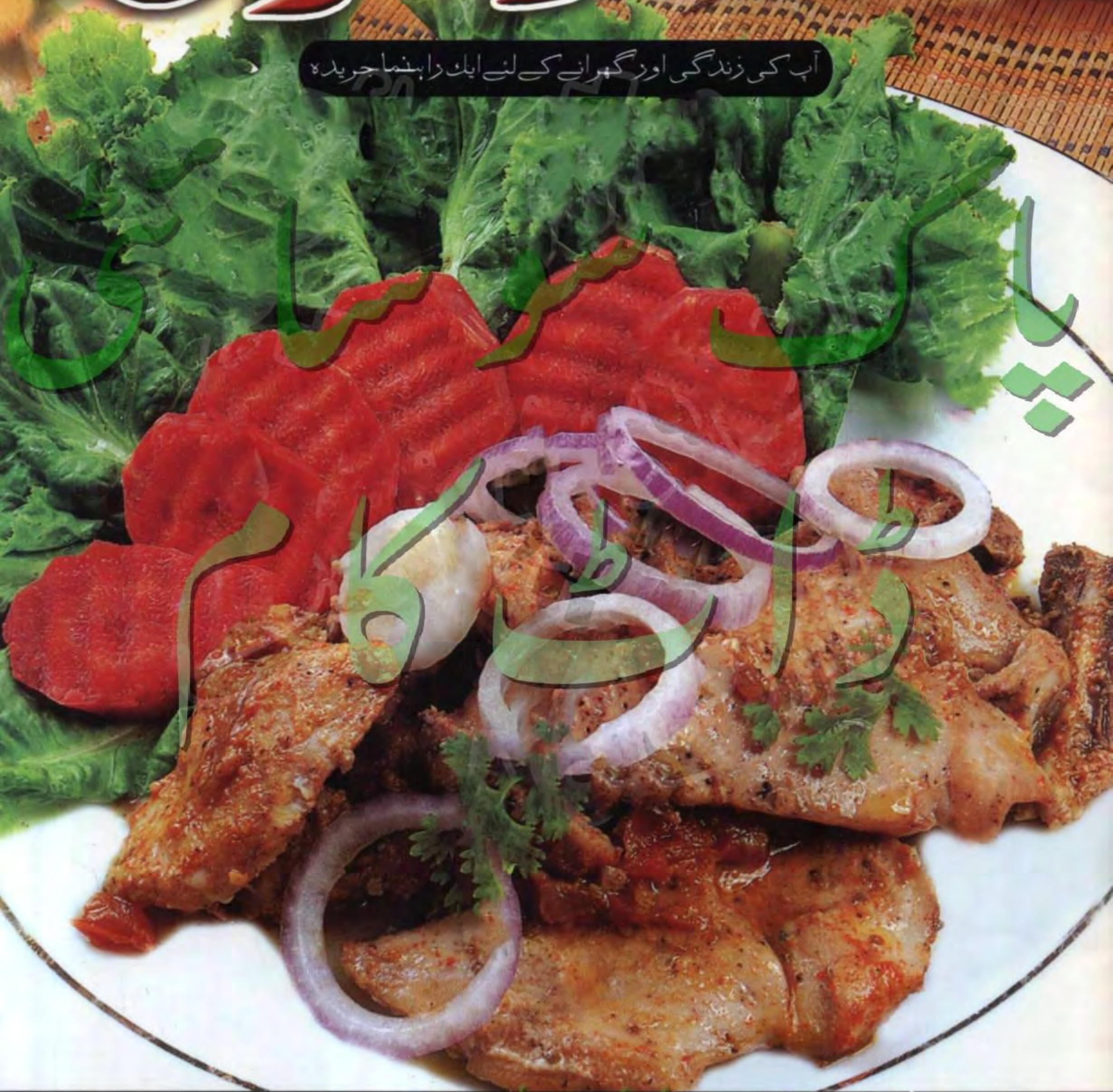
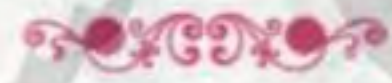
پاکستان کا پہلا کوکنگ میگزین
نومبر 2013
قیمت=/90روپے
دسترخوان
آپ کی زندگی اور گھرانے کے لئے ایک راہنما جریدہ
چائے چاہیے؟
ذیابیطس سے نمٹنا سیکھیں
اِن ڈور پلانٹس
قدرت کے رنگ

CONTENTS

فہرست

دسترخوان

جلد نمبر 16 ۔ نومبر 2013ء / شمارہ نمبر 07

قیمت شمارہ: 90 روپے

مینیجنگ ایڈیٹر: ریاض احمد منصوری
اسسٹنٹ ایڈیٹر: جویریہ حنا
لے آؤٹ ڈیزائننگ: ایس ایچ۔غوری

خط و کتابت و ترسیل زر کے لئے پتہ
''دسترخوان''
پلاٹ نمبر C-4 کمرشل اسٹریٹ نمبر 14 فیز II
ایکس ٹینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی
فون: 92-21-35805391-3
فیکس نمبر: 92-21-35896269
ای میل:
monthlydastarkhuwan@hotmail.com

تقسیم کار برائے پاکستان
نیشنل نیوز ایجنسی، اسد چیمبر۔ صدر کراچی

پبلشر

ریاض احمد منصوری نے یقین آرٹ پریس (پرائیویٹ لمیٹڈ) کراچی سے طبع کرا کے دفتر ماہنامہ ''دسترخوان'' پلاٹ نمبر C-4،14 ویں کمرشل اسٹریٹ فیز II، ایکس ٹینشن، ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی، کراچی سے شائع کیا۔
فون نمبر: 92-21-35681520-35688828

دس خصلتیں اور ولی اللہ کا درجہ!

وہ بولتے تھے تو لوگ ہمہ تن گوش ہو کر سنتے تھے، اُن کے ایک ایک لفظ سے دانائی اور حکمت پھوٹی پڑتی تھی۔ وہ اُن چیزوں میں سے بھی معنی اخذ کر لیتے تھے، جن کے بارے میں عام انسان سوچ بھی نہیں سکتا تھا۔ بات اتنی گہری ہوتی کہ سننے والا حضرت حسن بصری کی بصارت اور فہم و فراست کا دل سے قائل ہو جاتا۔ لوگ دور دور سے اُن کا وعظ سننے آتے۔ کہتے ہیں کہ ایک بار اُن کی محفل میں کتے کا ذکر چھڑ گیا۔ آپ نے اس نجس جانور کے بارے میں بولنا شروع کر دیا۔ فرمایا: ''اس ناپاک جانور میں دس ایسی خوبیاں ہیں کہ اگر کوئی انسان انہیں اختیار کر لے تو ولی اللہ کے درجے پر پہنچ جائے؟''

لوگ حیران ہوئے، حضرت کی بات سمجھ میں نہ آئی۔ کسی نے بصد احترام عرض کیا: ''پر حضرت! بھلا کتے میں خوبیوں کا ولی اللہ ہونے سے کیا تعلق؟''

فرمایا: ''تعلق ہے لیکن انہیں عقل والے ہی پہچان پاتے ہیں۔ وہی سمجھ سکتے ہیں، جنہیں غور و فکر کی عادت ہوتی ہے۔'' حضرت حسن بصری کی بات پر لوگوں کا تجسس اور بڑھ گیا۔ ایک اور شخص نے کہا: ''حضرت ہمیں بھی کچھ بتایئے۔ یقیناً آپ سے زیادہ غور و فکر کرنے والا اس زمانے میں اور کون ہوگا۔''

حضرت حسن بصری نے فرمایا: ''دس باتیں ہیں جو میں اس ناپاک جانور میں دیکھتا ہوں، مگر افسوس کہ ان میں سے بہت کم ہیں جو انسانوں میں دکھائی دیتی ہیں اور جن میں ہوتی ہیں، انہیں زمانہ دیکھتا ہے، اُن کے پیچھے چلتا ہے اور انہیں عزت بخشتا ہے۔'' پھر آپ نے کتے کی وہ دس خصلتیں ایک ایک کر کے بیان کرنا شروع کر دیں۔ فرمایا:

1۔ وہ بھوکا رہتا ہے۔ یہ آداب صالحین (نیک لوگ) میں سے ہے۔

2۔ تھوڑی چیز پر قناعت کرتا ہے۔ یہ علامت صابرین (صبر کرنے والے) میں سے ہے۔

3۔ اُس کا کوئی مکان نہیں ہوتا۔ یہ علامت متوکلین (توکل کرنے والے) میں سے ہے۔

4۔ وہ رات کو بہت کم سوتا ہے۔ یہ صفت شب بیداراں اور علامت محسنین (احسان کرنے والے) میں سے ہے۔

5۔ جب مرتا ہے تو کوئی میراث نہیں چھوڑتا۔ یہ صفت زاہدین (عبادت گزار) میں سے ہے۔

6۔ یہ اپنے مالک کو نہیں چھوڑتا، اگرچہ وہ اس پر جفا کرے یا اُس کو مارے۔ یہ صفت مریدین صادقین (سچے مرید) میں سے ہے۔

7۔ ادنیٰ جگہ پر راضی رہتا ہے۔ یہ علامت متواضعین (صوفی لوگ) میں سے ہے۔

8۔ اس کی رہائش پر کوئی غالب ہو جاتا ہے تو وہ اسے چھوڑ دیتا ہے اور دوسری جگہ چلا جاتا ہے۔ یہ علامت راضین (خدا کی رضا پر راضی رہنے والے) میں سے ہے۔

9۔ اس کو ماریں، پھر ٹکڑا ڈالیں تو فوراً آ جاتا ہے یعنی مار کا کینہ نہیں رکھتا۔ یہ علامت خاشعین (ڈرنے والے) میں سے ہے۔

10۔ کھانا سامنے رکھا ہوتا ہے، دور بیٹھا ہوا تکتا ہے۔ یہ علامت مساکین میں سے ہے۔

لکھنے والے لکھتے ہیں کہ آپ نے جب دس باتیں پوری کر دیں تو سامنے بیٹھے لوگوں پر جیسے سکتہ سا طاری ہو گیا۔ ہر کوئی خود میں موجود برائی کا احتساب کرنے لگا۔ کینہ رکھنے والے نے کہا کہ وہ آج سے کینہ پروری چھوڑ دے گا۔ زمین پر اکڑنے والے نے سوچا کہ اسے خدا کا عاجز بندہ بن کر رہنا چاہیے۔ جو قناعت پسند نہیں تھا اس نے عہد کیا کہ وہ خدا کی رضا پر راضی رہنا سیکھے گا۔ سب ایک دوسرے سے ایک ہی سوال کر رہے تھے کہ کیا ایک نجس جانور اُن سے بازی لے گیا۔۔۔؟

ریاض احمد منصوری

کیا آپ نے بھی کچھ کہنا ہے!

پاکستان کا پہلا کوکنگ میگزین
اکتوبر 2013ء
قیمت -/90 روپے
دسترخوان
آپ کی زندگی اور گھرانے کے لیے اہم راہنما جریدہ
عیدالاضحی المبارک
عید قرباں اور گوشت | ہاتھ دھونا ایک فن | فوڈ اسٹریٹس | بکرا آن لائن

دسترخوان میگزین واقعی ایک راہنما اور مکمل گھریلو جریدہ ہے۔ جس میں کچن سے لے کر تمام شعبۂ زندگی سے متعلق جامع مضامین شامل کیے جاتے ہیں۔اس مرتبہ مضامین" اپنی مدد آپ کریں، چھوٹی تبدیلی بڑے فائدے، ہاتھ دھونا بھی ایک فن ہے اور اگر آپ نانا نانی یا دادا دادی ہیں تو" اچھے لگے۔تراکیب بھی اچھی تھیں، باربی کیو بوٹی، مٹن چنیوٹی، بیف بالچاؤ اور بریانی مغل میں نے ٹرائی کیے، جس کی سب گھر والوں نے تعریف کی۔

(فروا رحیم-----کراچی)

السلام علیکم!

کیسے ہیں آپ لوگ؟ جس چیز نے مجھے خط لکھنے پر مجبور کیا ہے، وہ میگزین میں پیش کی گئیں ریسپیز اور اُن کی پریزنٹیشن تھی۔ عیدالاضحیٰ کے حوالے سے تراکیب اچھی لگیں۔ میگزین میں جیسے ایک نکھار سا آگیا ہے۔ نہ صرف ریسپیز بلکہ مضامین کی پریزنٹیشن بھی اچھی ہوگئی ہے۔ پڑھنے کے ساتھ ساتھ دیکھنے میں بھی اچھا لگتا ہے۔

(حرا نعیم----لاہور)

دسترخوان میگزین کافی عرصے سے زیرِ مطالعہ ہے۔اسے پڑھ کر نہ صرف معلومات حاصل ہوتی ہیں بلکہ کھانا بنانے کی نت نئی تراکیب سے بھی آشنائی ہوتی ہے، جنھیں ٹرائی بھی کیا جاتا ہے اور گھر والوں سے داد سمیٹی جاتی ہے۔ میگزین میں شامل تمام مضامین بھی معیاری ہوتے ہیں۔

(عالیہ اسلم---کراچی)

السلام علیکم!

دسترخوان میگزین کا عید اسپیشل شمارہ میرے ہاتھ میں ہے۔ پچھلے شماروں میں سے بھی دیکھ کر میں نے کچھ کھانے بنائے تھے اور ان کو بالکل ویسے ہی پیش کیا تھا۔ یہ بھی ایک فن ہے اور اس فن کو سیکھنے میں دسترخوان میگزین ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ اس مرتبہ کے مضامین بہت اچھے اور معلوماتی ہیں۔ پڑھ کر بہت کچھ سیکھنے کو ملا۔

(سلمٰی بی بی-----گجرانوالہ)

اکتوبر کا دسترخوان میگزین اچھا لگا۔ پہلی ہی نظر میں جس چیز نے متاثر کیا، وہ کھانوں کو سجانے اور پیش کرنے کا انداز ہے۔ بقرہ عید پر کھانوں کی تراکیب اچھی تھیں، جن میں سے چند ایک ٹرائی بھی کیں۔ میں صحت و فٹنس کے حوالے سے مضامین خاص طور پر پڑھتی ہوں، کیوں کہ بحیثیت ایک خاتونِ خانہ گھر کے افراد کا خیال رکھنا میری ذمہ داری ہے اور ان مضامین سے کافی مدد ملتی ہے۔ اس طرح کے مضامین زیادہ شامل کیا کریں، تاکہ عوام کو روزمرہ کے معمولاتِ زندگی کو کچھ تبدیل کرنے میں آسانی رہے۔ میگزین ٹیم کے لیے نیک خواہشات۔ والسلام

(حمیرہ علیم-----فیصل آباد)

ماہِ اکتوبر کا شمارہ پڑھ کر اور دیکھ کر بہت اچھا لگا۔ مضامین کا انتخاب اچھا تھا اور ریسپیز بھی اچھی تھیں۔ ایک گزارش ہے کہ سلاد کی تراکیب ایسی دیا کریں جو ہم گھر میں عام بنا سکیں اور گھر والوں کو کھلا سکیں۔ اس کے علاوہ کچھ چٹنیوں اور رائتوں کی بھی ریکوئسٹ ہے، کہ میگزین میں ان کی تراکیب شامل کریں۔ باقی تمام رسالہ اچھا ہے۔ ہاں اس مرتبہ ٹرینڈز کے صفحات بھی اچھے لگے۔

(ہما مسعود---کراچی)

E-MAIL:
MONTHLYDASTARKHUWAN@HOTMAIL.COM

MAILING ADDRESS:
4-C, COMMERCIAL STREET NO. 14TH, PHASE II,
EXT. D.H.A. KARACHI, PAKISTAN.

اسلام صرف مردوں کا دین نہیں!

دینِ اسلام کے ساتھ عورت کی زندگی ایک نئے مرحلے میں داخل ہوئی جو پہلے مراحل سے بہت مختلف تھی۔ یہ وہ دور تھا، جس میں عورت مستقل اور تمام انفرادی، اجتماعی اور انسانی حقوق سے فیض یاب ہوئی۔ عورت کے سلسلے میں اسلام کی بنیادی تعلیمات وہی ہیں، جن کا ذکر قرآنی آیات میں ہوا ہے، جیسا کہ ارشاد خداوندی ہے: "عورتوں کے لئے ویسے ہی حقوق بھی ہیں، جیسی ذمہ داریاں ہیں۔"

اسلام عورت کو مرد کی طرح کامل انسانی روح، ارادہ اور اختیار کا حامل سمجھتا ہے۔ اسی لئے اسلام دونوں کو ایک ہی صف میں قرار دیتا ہے اور دونوں کو "اے لوگو" اور "اے ایمان والو" کہہ کر مخاطب کرتا ہے۔ اسلام نے دونوں کے لئے تربیتی، اخلاقی اور عملی پروگرام لازمی قرار دیے ہیں۔

ارشاد الٰہی ہوتا ہے: "اور جو نیک عمل کرے گا چاہے وہ مرد ہو یا عورت، بشرطیکہ صاحب ایمان بھی ہو، اسے جنت میں داخل کیا جائے گا۔"

ایسی سعادتیں دونوں صنف حاصل کر سکتی ہیں۔ جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: "جو شخص بھی نیک عمل کرے گا، چاہے وہ مرد ہو یا عورت، بشرطیکہ صاحب ایمان ہو، ہم اُسے پاکیزہ حیات عطا کریں گے اور انھیں ان اعمال سے بہتر جزا دیں گے، جو وہ زندگی میں انجام دے رہے تھے۔"

گویا یہ بات طے ہوگئی کہ مرد ہو یا عورت، اسلامی قوانین و اعمال پر عمل کرتے ہوئے معنوی اور مادی کمال کی منزلوں پر فائز ہو سکتے ہیں اور ایک پاکیزہ زندگی میں قدم رکھ سکتے ہیں جو آرام و سکون کی منزل ہے۔ اسلام عورت کو مرد کی طرح مکمل طور پر آزاد سمجھتا ہے۔ جیسا کہ ارشاد الٰہی ہوتا ہے کہ "ہر نفس اپنے اعمال کا رہین ہے۔"

اسی طرح ایک دوسری جگہ ارشاد ہوتا ہے۔ "جو بھی نیک عمل کرے گا، وہ اپنے لئے کرے گا اور جو برا کرے گا اس کا ذمہ دار بھی وہ خود ہی ہوگا۔"

اسلام بغیر کسی رکاوٹ کے عورت کو اس بات کی اجازت دیتا ہے کہ وہ ہر قسم کے مالی معاملات انجام دے اور عورت کو اس سرمایہ کا مالک شمار کرتا ہے۔ جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: "مردوں کے لئے وہ حصہ ہے، جو انھوں نے کمایا ہے اور عورتوں کے لئے وہ حصہ ہے، جو انھوں نے کمایا ہے۔"

خلاصہ یہ کہ اسلام کی نظر میں عورت معاشرہ کا ایک بنیادی رکن ہے۔ اسے ایک بے ارادہ، محکوم اور سرپرست کا محتاج سمجھنا خیال خام ہے۔ تاہم اسلام نے کچھ معاملات میں عورت اور مردوں کی ذمہ داریوں کا تعین کر دیا ہے، تاکہ دونوں اپنے اپنے دائرہ اختیار میں رہ کر معاشرے کو درست سمت میں لے جائیں، کیونکہ ہم جس چیز کا چاہیں انکار کریں، اس حقیقت کا انکار نہیں کر سکتے کہ دو صنفوں میں جسمانی اور روحانی طور پر بہت فرق ہے۔

عورت وجود انسانی کی پیدائش کا ظرف ہے۔ جیسے کہ وہ جسمانی طور پر آنے والی نسلوں کی پیدائش، تربیت اور پرورش کے لئے پیدا کی گئی ہے، اسی طرح روحانی طور پر بھی اسے احساسات اور جذبات کا زیادہ حصہ دیا گیا ہے۔

اگر تمام تعصبات سے بے نیاز ہو کر غور کیا جائے تو یہ واضح ہو جائے گا کہ مرد کی ساخت کے پیش نظر ضروری ہے کہ گھر کی سرپرستی اُس کے ذمہ کی جائے اور عورت اُس کی معاون ہو۔ اگرچہ کچھ لوگ ان حقائق سے چشم پوشی اختیار کرنے پر مصر ہیں۔

عورت اور مرد کے معنوی اقدار

قرآن مجید نے مرد و عورت کو بارگاہ خداوندی اور معنوی مقامات کے لحاظ سے برابر شمار کیا ہے اور جنس و جسمانی اختلاف، نیز اجتماعی ذمہ داریوں کے اختلاف کو ترقی و کمال کی منزل حاصل کرنے کے لئے دلیل شمار نہیں کیا ہے، بلکہ اس لحاظ سے دونوں کو بالکل برابر قرار دیا ہے۔ اسی وجہ سے دونوں کا ایک ساتھ ذکر کیا ہے۔ قرآن مجید کی بہت سی آیات اس وقت نازل ہوئی ہیں، جس زمانہ میں متعدد اقوام عورت کو انسان سمجھنے میں شک کرتی تھیں اور اس کو نفرت و ذلت کی نگاہ سے دیکھا جاتا تھا۔ نیز عورت کو گناہ، انحراف اور موت کا سرچشمہ سمجھا جاتا تھا۔

بہت سی گزشتہ اقوام تو یہاں تک مانتی تھیں کہ خداوند عالم کی بارگاہ میں عورت کی عبادت قبول نہیں ہے۔ بہت سے یونانی عورت کے وجود کو پست و ذلیل اور شیطانی عمل جانتے تھے۔ رومیوں اور بعض یونانیوں کا یہ بھی عقیدہ تھا کہ عورت میں انسان کی روح نہیں ہوتی بلکہ انسانی روح صرف اور صرف مرد میں ہوتی ہے۔

قابل توجہ بات یہ ہے کہ اسپین کے عیسائی علماء اس سلسلے میں بحث و گفتگو کرتے تھے کہ کیا عورت، مرد کی طرح انسانی روح رکھتی ہے یا نہیں؟ یا مرنے کے بعد اس کی روح جاویداں ہو جاتی ہے یا نہیں؟ اور بحث و گفتگو کے بعد وہ اس نتیجہ پر پہنچے کہ چونکہ عورت کی روح، انسان و حیوان کے درمیان برزخ ہے، یعنی ایک حصہ انسانی روح ہے تو ایک حصہ حیوانی روح۔ لہٰذا اس کی روح جاویدانی نہیں ہے، سوائے حضرت مریم علیہ السلام کے۔

اسلام کو صحیح طور پر نہ سمجھنے والے افراد اعتراض کر دیتے ہیں کہ اسلام تو صرف مردوں کا دین ہے، عورتوں کا نہیں۔ یہ بات سراسر غلط اور بے بنیاد ہے۔ اصولی طور پر اگر عورت اور مرد کے جسم اور اجتماعی ذمہ داری کے فرق کے پیش نظر اسلامی قوانین پر غور و فکر کیا جائے تو عورت کی اہمیت اور عظمت پر ذرا بھی حرف نہیں آئے گا اور اس لحاظ سے عورت اور مرد میں ذرا بھی فرق نہیں پایا جاتا۔ ویسے بھی سعادت و خوش بختی کے دروازے تو دونوں کے لئے کھلے ہیں جیسا کہ قرآن مجید میں ارشاد ہوتا ہے: "سب ایک جنس اور ایک معاشرہ سے تعلق رکھتے ہیں۔"

چنانچہ ہم یہ بات کہہ سکتے ہیں کہ عورت اور مرد کی ذمہ داریوں میں فرق ہو سکتا ہے، اُن کی سماجی ترجیحات ایک دوسرے سے الگ ہو سکتی ہیں کیونکہ دونوں کی جسمانی ساخت میں بہرحال فرق ہے، لیکن اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ عورت مرد سے کم تر ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اپنی بیٹی فاطمہ کے آنے پر کھڑے ہو جاتے، اُن کے لیے چادر بچھاتے تھے اور اپنی بیویوں سے اُن کا حسن سلوک بھی کسی سے پوشیدہ نہیں۔ آپ کے رویے سے کبھی کسی عورت کی دل شکنی نہیں ہوئی۔ گویا اسلام میں عورت اور مرد کے درمیان جو فرق نظر آتا ہے اسے معاشرتی انتظام و انصرام کو سامنے رکھ کر دیکھا جانا چاہیے۔

فوڈ Facts

لہسن میں پائے جانے والے کیمیکلز اتنے طاقت ور ہوتے ہیں کہ اگر آپ اپنی جلد کے قریب لہسن کو کچھ دیر رکھیں تو آپ کو جلن محسوس ہوگی۔

لہسن کھانے کے بعد منہ سے بُو اس وجہ سے آتی ہے، کیوں کہ لہسن میں مخصوص سلفیورک ایسڈ کے مرکبات پائے جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ اچھی طرح منہ صاف کر لینے کے بعد بھی بدبو کا خاتمہ نہیں ہوتا، اس کی وجہ یہ ہے کہ سلفیورک ایسڈ کے کچھ اجزاء ہمارے خون میں بھی سرایت کر جاتے ہیں، جو بدبو پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

آج کے دور میں دستیاب چکن میں، 40 سال پہلے پائی جانے والی چکن کے مقابلے میں 266 فیصد زیادہ چکنائی (Fats) پائی جاتی ہے، جبکہ پروٹین کی مقدار بھی 33 فیصد کم ہوگئی ہے۔

پیاز کو کاٹنے پر ایک مخصوص قسم کی گیس ریلیز ہوتی ہے، جو کہ بے چینی پیدا کرنے کا باعث بنتی ہے اور جب یہ گیس آنکھوں سے ٹکراتی ہے تو ہمارا جسم آنسوؤں کا اخراج کرتا ہے تاکہ آنکھوں کو اس گیس کے بے چینی پیدا کرنے والے اثرات سے بچایا جاسکے۔

آڑو اور آلو بخارے کے بیج کے اندر پائے جانے والے بادام میں کینسر کے خلاف مدافعت پیدا کرنے والا جزو، لائٹرائل (Laetrile) پایا جاتا ہے۔

سبز چائے میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے نظامِ ہضم میں بہتری آتی ہے۔

آج کل دستیاب ڈبہ بند غذاؤں (Processed Foods) میں کول تار کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے، جو بچوں میں جلد بازی اور غصے کی عادات پیدا کرنے کا باعث ہے۔

ایک سیب میں تقریباً 130 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مقولہ مشہور ہے: ''روزانہ ایک سیب کھائیے اور ڈاکٹر سے دور رہیے۔''

ایک تحقیق کے مطابق بہت زیادہ تھکا دینے والی ورزش سے ہونے والے درد سے نجات دلانے کے لیے ادرک بہترین چیز ہے۔

دل کی حفاظت کے رنگ برنگی نسخے

روزمرہ خوراک میں مختلف رنگوں کے پھل اور سبزیوں کا استعمال دل کو صحت اور توانا رکھتا ہے۔

تحریر: دانیہ بتول

قدرت کی یہ کائنات بے شمار رنگوں سے سجی ہے۔ یہ رنگ ہی ہیں جو ہمیں فطرت کے حسین نظاروں کا لطف دیتے ہیں۔ آسمان، بادل، درخت، پودے، پھول پتے ہر طرف رنگ ہی رنگ بکھرے پڑے ہیں۔ رنگ ہمیں اچھے لگتے ہیں شاید اسی لیے قدرت نے پھلوں اور سبزیوں کو بھی مختلف رنگوں سے سجایا ہے۔ رنگوں کی اس کشش اور جاذبیت کا ایک طبی نقطہ بھی ہے۔ پالک سے لے کر بھنڈی اور تربوز سے لے کر اناناس تک رنگوں کی ایک قوس قزح ہے، جو اوپر والے نے ہماری زندگیوں میں بکھیر رکھی ہے۔ یہ رنگ برنگے پھل اور سبزیاں ایک طرف تو دیکھنے میں ہی ہمارے دل کو ایک لطیف احساس دیتی ہیں تو دوسری طرف ان کا استعمال بھی ہمارے دل کے لیے انتہائی مفید ہے۔ آج ہم آپ کو رنگوں کے لحاظ سے کچھ ایسے پھلوں اور سبزیوں کے بارے میں بتائیں گے جو دل کو نہ صرف طاقتور اور توانا رکھتے ہیں بلکہ بیماریوں سے بھی بچاتے ہیں۔ ان پھلوں اور سبزیوں کو اپنی روزمرہ خوراک کا حصہ بنائیے کیونکہ یہ دل کا معاملہ ہے۔

پیلا ۔۔ پائن ایپل

پائن ایپل کا استعمال ہمارے ہاں دیگر پھلوں کے مقابلے میں بہت کم ہے۔ اس کی شاید ایک وجہ یہ ہے کہ یہ ہمارے ملک میں بہت کم پایا جاتا ہے اور اصل حالت میں بھی کہیں کہیں دستیاب ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کے ٹن پیک ملتے ہیں۔ پائن ایپل کی ایک پیالی آپ کی دن بھر کی وٹامن سی کی 100 فیصد ضرورت پوری کرتی ہے۔ وٹامن سی دل کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ ہمارے جسم میں موجود فری ریڈیکلز اور مالیکیولز کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے، جو دل کے خلیوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس کے علاوہ پائن ایپل میں لیوٹین (Lutein) کی بھی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ زرد رنگ کا ایک مادہ ہوتا ہے جو شریانوں کو سکڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔

ہرا ۔۔ پالک، بند گوبھی، امرود وغیرہ

پالک میں نائٹریٹ کی وافر مقدار پائی جاتی ہے، جو بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ دل کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ پالک کے علاوہ بند گوبھی بھی دل کے لیے انتہائی مفید ہے، اس میں دل کو صحت مند رکھنے والے درجنوں اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں۔ امرود پوٹاشیم اور وٹامن سی کی خوبیوں سے مالا مال پھل ہے۔ اس کے بھی بے شمار فائدے ہیں، جن میں ایک کولیسٹرول کے خلاف مزاحمت ہے۔ یہ انسانی جسم میں دل کی بیماری کا سبب بننے والے کولیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرتا ہے۔

نیلا ۔۔ بلیو بیری

بلیو بیری، لذیذ اور ذائقے دار پھل ہے۔ حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ہفتے میں تین یا اس سے زائد بار بلیو بیری کھانے سے تیس سال سے زائد عمر کے افراد خصوصاً خواتین میں ہارٹ اٹیک کی شرح کم ہو جاتی ہے۔

سرخ ۔۔ سیب، تربوز، لیچی، ٹماٹر وغیرہ

سرخ چھلکے والے سیب میں کیورسیٹن (Quercetin) اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں، جو کارڈیو ویسکیولر مسائل سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیب میں پیکٹن (Pectin) بھی ہوتا ہے جو LDL یعنی نقصان دہ کولیسٹرول کی سطح کو کم رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

لیچی مزیدار ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش پھل بھی ہے، جو دل کی بیماریوں سمیت کئی امراض میں مفید ہے۔ اس میں کیلشیم اور پوٹاشیم کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ قدرت کا یہ انمول پھل دل کی کمزوری اور دھڑکن ایک دم تیز ہو جانے میں مفید ہے۔ یہ دماغ کو بھی طاقت دیتا ہے اور انسان روزمرہ کے کام سرانجام دینے کے لیے خود کو چست محسوس کرتا ہے۔

تربوز اور ٹماٹر لائکوپین (Lycopene) کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ لائکوپین ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جن افراد کے خون میں لائکوپین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اُن میں اسٹروک کا خطرہ اُن افراد کے مقابلے میں پچپن فیصد کم ہو جاتا ہے جن کے خون میں لائکوپین کی معمولی مقدار ہوتی ہے۔ دل کو مضبوط اور صحت مند رکھنے کے لیے تربوز اور ٹماٹر کو ایک ساتھ بھی کھایا جا سکتا ہے۔ دونوں کو ملا کر سلاد بنائیں، ذائقے کا ذائقہ اور صحت کی صحت۔۔۔!

سلاد کا طریقہ ہم آپ کو بتا دیتے ہیں۔ ایک بڑے برتن میں دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس، ایک کھانے کا چمچ زیتون کا تیل، آدھا چمچ شہد، آدھا چمچ نمک اور ایک چوتھائی چمچ کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب اس میں چار درمیانے سائز کے ٹماٹر (سلائس کر کے)، آدھی پیاز (باریک سلائس)، آدھا کپ دھنیا (باریک کترا ہوا) ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اب ایک پلیٹ میں بارہ اونس تربوز (ڈھائی انچ کے ٹکڑے) رکھیں اور اس پر ٹماٹر کا تیار کردہ آمیزہ پھیلا دیں۔ مزید ذائقے کے لیے اس پر پنیر کا چورا چھڑک دیں۔ لذیذ اور صحت بخش سلاد تیار ہے۔

نارنجی ۔۔ کینو، موسمی، گریپ فروٹ

یہ تو آپ بھی جانتے ہوں گے کہ کینو اور موسمی وغیرہ وٹامن سی کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ لیکن ان پھلوں میں فائبر بھی پایا جاتا ہے جو کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایک کینو یا موسمی میں تقریباً تین گرام فائبر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ان پھلوں میں پوٹاشیم بھی پائی جاتی ہے، جو بلڈ پریشر کو معمول پر رکھنے میں معاونت کرتی ہے۔

سفید ۔۔ لہسن، کیلا وغیرہ

سفید رنگ کے پھل اور سبزیوں میں پولی فینول (Polyphenol) نامی ایک اینٹی آکسیڈنٹ مرکب پایا جاتا ہے، جو نہ صرف امراض قلب بلکہ کینسر سے بچاؤ کا بھی ایک موثر ذریعہ ہے۔ لہسن وغیرہ میں ایلیسن (Allicin) نامی ایک تیل ہوتا ہے، جو اینٹی بایوٹک خصوصیات کا حامل ہے۔ یہ انسانی جسم کو ہائی بلڈ پریشر اور ہائی کولیسٹرول سے بچاتا ہے۔ لہسن میں موجود اجزاء شریان میں جمع ہو کر دل کی بیماری کا سبب بننے والے مادوں کو کھینچ نکالتے ہیں۔ کیلے میں پوٹاشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے، جو بلڈ پریشر کو معمول کی سطح پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ ڈپریشن عموماً امراض قلب کا سبب بنتا ہے اور کیلا کھانے سے ڈپریشن کا شکار افراد خود کو بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں۔

ہر ایک بچہ خاص ہوتا ہے--

ایک بچے نے کہا: ''میں اتنا خوش ہوں کہ میری خوشی کی کوئی انتہا نہیں اور میری خوشی اُس وقت تک میرا ساتھ دے گی، جب تک میں جوان نہیں ہوجاتا۔'' واقعی خوشی کہیں سے خریدی نہیں جاسکتی۔ یہ تو وہ دولت ہے جو نہایت چھوٹی چھوٹی باتوں اور رویوں سے حاصل ہوتی ہے۔ جو لوگ خوش رہتے ہیں، برکت بھی انہی پر نثار ہوتی ہے۔ اگر تمام والدین یہ نکتہ بخوبی سمجھ لیں کہ بچے خوشی اور مسرت کے خزانے لے کر پیدا ہوتے ہیں تو نہ صرف ہر مقام پر بچوں سے محبت کی جانے لگے بلکہ عام انسانوں کی خوشیوں میں بھی اضافہ ہوجائے۔

لیکن کس قدر افسوس کا مقام ہے کہ بہت کم والدین کو اپنی اس مقدس امانت کا احساس ہے۔ اگر بچوں کی تعلیم و تربیت مناسب اور درست پیمانے پر کی جائے تو وہ بھاری رقمیں جو مجرموں کے مقدموں اور جیل خانوں پر خرچ ہوتی ہیں، بچ جائیں، کیوں کہ جن بچوں کو بچپن میں مناسب دیکھ بھال نہیں ملتی، وہ بڑے ہوکر ایسے ہی کاموں میں ملوث ہوجاتے ہیں۔ بے کار لوگ قوم کی پشت پر ایک بے مصرف بوجھ ہوتے ہیں۔ اگر ابتدا سے ہی بچوں کی تعلیم و تربیت کی طرف توجہ دی جائے تو ایسے بے مصرف لوگوں کا تناسب دنیا کے ہر معاشرے میں کم کیا جاسکتا ہے۔

اکثر گھرانوں میں بچوں کے ساتھ بہت سنجیدگی برتی جاتی ہے۔ بچوں کو اپنی مرضی اور دل جمعی سے کھیلنے کا موقع نہیں دیا جاتا۔ اگر ان کی اس فطری خواہش کو دبانے کی کوشش کی جائے تو اس کے نتائج نہایت خطرناک ہوتے ہیں۔ جن بچوں کو کھیل کود میں دلی خیالات کے اظہار کا موقع دیا جاتا ہے وہ نہ صرف اچھے انسان بنتے ہیں بلکہ بہتر کاروباری اور مفید شہری بھی۔ وہ اپنی زندگی میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں اور ان کا اپنے ماحول پر خاصا اثر و رسوخ ہوتا ہے۔ خوشی اور تفریح سے انسان پھلتا پھولتا ہے اور اس کی اندرونی قابلیتوں اور قوتوں کو اظہار کا موقع ملتا ہے۔ یہ کہنا غلط نہیں ہوگا کہ اداس گھریلو فضا، تندخو اور بے رحم والدین اور غلط قسم کی تعلیم و تربیت ہی دراصل دنیا کی اکثر مصیبتوں، دکھوں، غموں، پریشانیوں اور جرائم کی وجوہات ہوتی ہیں۔

اس زمانے میں کئی ایسے غریب بدنصیب ہیں جو اپنی ناکامیوں اور مایوسیوں کی وجہ بچپن کی حوصلہ شکنی کو قرار دے سکتے ہیں۔ جن بچوں کو بات بات پر جھڑکیاں دی جاتی ہیں اور اُن میں چن چن کر عیب نکالے جاتے ہیں، ان کا دل ٹوٹ جاتا ہے اور وہ سب کچھ کھو بیٹھتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنی خودداری اور خود اعتمادی سے بھی محروم ہوجاتے ہیں۔ اُن کے والدین ان کو کبھی لائق فائق نہیں بنا سکتے۔ بچے کو ہر وقت نکما اور ناکارہ کہنے سے وہ اس قدر بددل ہوجاتا ہے کہ آخرکار ہر شے سے بے پروا ہوجاتا ہے اور مقدور بھر کوشش کرنے سے گریز کرتا ہے۔ اس سے اُس کی ہمت اور جرات کو ایسا دھچکا لگتا ہے کہ آئندہ عمر بھر کے لیے اس کی ترقی رک جاتی ہے۔

خراب یا برا کام کرنے پر تو بچے کو جھٹ پٹ الزام دے دیا جاتا ہے، برا بھلا کہا جاتا ہے، مگر جب وہ کوئی اچھا کام کرے تو اس کی تعریف نہیں کی جاتی۔ چونکہ بچے بہت جلد ہمت ہار دیتے ہیں لہٰذا ان کی نشوونما کا انحصار زیادہ تر تعریف اور شاباشی پر ہوتا ہے۔ اگر ان کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ زیادہ دل لگا کر کام کرتے ہیں۔

والدین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی اولاد کو ان کی کمزوریاں اور غلطیاں بتانے کے بجائے یہ کہہ کر ہمت اور جرات دلائیں کہ تمہاری تخلیق ناکامی اور مایوسی کے لیے نہیں بلکہ کامیابی اور مسرت کے لیے ہوئی ہے۔ تم اس لیے پیدا ہوئے ہو کہ تم دنیا میں سرفراز اور بلند ہو، اس لیے نہیں کہ تم دبکے دبکے رہو، ہر وقت معافی طلب کرتے رہو اور اپنے آپ کو نالائق سمجھ کر بیٹھ رہو۔ والدین کو زیادہ توجہ اس پر مبذول رکھنی چاہیے کہ ان کا بچہ کیا کرسکتا ہے؟ اس بات کو ذہن میں تو رکھنا چاہیے کہ بچہ کیا نہیں کرسکتا، لیکن بچے کے سامنے اس بات کو بار بار دہرانا نہیں چاہیے۔ اس سے اُس کی حوصلہ شکنی ہوگی۔ والدین کو بچے کے دل و دماغ میں دہشت کے بجائے ہمت و جرات اور شک کی جگہ خود اعتمادی پیدا کرنی چاہئے۔ اگر وہ اس طریقے پر عمل کریں گے تو تھوڑے ہی دنوں میں انہیں معلوم ہوجائے گا کہ ان کا بچہ کچھ سے کچھ بن گیا ہے۔ اس کے ارادوں اور امنگوں میں انقلاب رونما ہوگیا ہے اور جب وہ مایوسی اور گھٹن کے بجائے امید، آس اور شک کے بدلے خود اعتمادی اور خوف کی جگہ جرأت و بے باکی کا بیج بودیں گے تو وہ ایک بہت بڑی مہم سر کرلیں گے۔

ہر انسان خواہ وہ بوڑھا ہو، جوان ہو یا بچہ، اگر اُس سے کام لینا ہے تو آپ کو شیریں کلامی اور خوش خلقی برتنی پڑے گی، کیوں کہ انسان کی فطرت دشمنی، حقارت، نکتہ چینی اور ڈانٹ ڈپٹ کے خلاف بغاوت کرتی ہے۔ میٹھی میٹھی باتوں اور زبان کی شیرینی سے بچوں کے اندر ایسی قوتیں پیدا کی جاسکتی ہیں جن پر صحت، کامیابی اور شادمانی کا انحصار ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کا اس بات کو جاننا انتہائی ضروری ہے کہ ہمارے ماحول، ہماری ہمت و جرأت، استقلال اور امید کا ہماری قوتوں اور قابلیتوں پر کس قدر اثر پڑتا ہے۔ اگر بچپن میں شادمانی، خوش مزاجی اور مسرت کو بڑھایا جائے اور ان پر زور دیا جائے تو ہم اپنے بچوں کی زندگی کا رخ بدل سکتے ہیں۔

بچے کی تعلیم و تربیت میں سب سے اہم چیز اس کے قدرتی، حقیقی اور مسرت آمیز اظہار خیال کی نمو ہے، لیکن بدقسمتی سے بہت کم بچوں کی فطری طریقوں پر تربیت کی جاتی ہے۔ جب بچوں سے ان کی طبیعت اور منشا کے خلاف جبر اور زور سے کام لیا جاتا ہے تو ان کی ذہنی قوتیں سست اور کمزور ہوجاتی ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بچہ اپنے مطالعے یا کام میں بہت جلد ترقی کرے تو اس کے دل سے مطالعے یا کام کو مصیبت سمجھنے کا خیال دور کرنے کی کوشش کیجیے۔

ہر دور کے نظام تعلیم کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ تعلیم حاصل کرنا بچے کے لیے مسرت اور خوشی کا ذریعہ ہو۔ ہمارے نظام تعلیم کی سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ اسکولوں میں بچوں کے لیے ایسا ماحول رکھا جاتا ہے کہ وہ تعلیم سے دور بھاگنے لگتے ہیں۔ یہ ایک ناقابل معافی جرم ہے۔ ہمارا مقصد خوشی کو بڑھانا اور زندگی کو خوشگوار بنانا ہے اور اگر ہم اس روش پر مضبوطی سے قائم رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم اسے حاصل نہ کرسکیں۔ اس کے حصول کے لیے ہمیں موجودہ نظام تعلیم و تربیت اور بہت سے پرانے تصورات کو بدلنا ہوگا جس پر شاید قدامت پسند لوگ ناک بھوں چڑھائیں، لیکن اگر ہمیں عمدہ اور خوشگوار نتائج حاصل کرنے ہیں تو ایسے لوگوں کی پروا کیے بغیر آگے بڑھنا ہوگا، یہاں تک کہ ہم اپنی منزل پر پہنچ جائیں۔

> ”اگر بچوں کی تعلیم و تربیت مناسب اور درست پیمانے پر کی جائے تو وہ بھاری رقمیں جو مجرموں کے مقدموں اور جیل خانوں پر خرچ ہوتی ہیں، بچ جائیں، کیوں کہ جن بچوں کو بچپن میں مناسب دیکھ بھال نہیں ملتی، وہ بڑے ہوکر ایسے ہی کاموں میں ملوث ہوجاتے ہیں۔“

"مہنگائی کا جن"

دانش مندی سے قابو کریں۔۔!

اس میں کوئی شک نہیں کہ موجودہ دور میں ہر آنے والا دن پہلے دن کے مقابلے میں عام آدمی پر بھاری گزر رہا ہے۔ ہر نئے دن کا سورج پہلے سے زیادہ مہنگائی کی تمازت لیے طلوع ہوتا ہے، لیکن بد قسمتی سے تنخواہ دار طبقے کی تنخواہیں یا تو سال ہا سال نہیں بڑھتیں یا پھر بڑھتی ہیں تو مہنگائی کے تناسب سے نہیں بڑھتیں۔ نتیجہ کیا ہوتا ہے کہ لوگوں کے اخراجات اُن کی آمدنی کی چادر سے بڑھنے لگتے ہیں اور مہینے کی آخری تاریخوں میں نوبت دوسروں کے آگے ہاتھ پھیلانے کی آجاتی ہے۔ ایڈوانس تنخواہ کے مطالبے ہونے لگتے ہیں۔ گھر میں لڑائی جھگڑے کی نوبت بھی آجاتی ہے۔ اس دوران اگر کسی عزیز کی شادی آجائے، کہیں آنا جانا پڑ جائے تو ایسی صورت حال اور پریشان کن ہوتی ہے۔ آدمی کو سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ کرے تو کیا کرے؟ مگر یہ حقیقت ہے کہ ہم میں سے اکثریت اپنی زندگی میں منصوبہ بندی کی ضرورت ہی محسوس نہیں کرتی۔ جب تک سر پر سے پانی نہیں گزر جاتا ہم کسی چیز کی حساسیت اور اُس مسئلے کی گہرائی کا اندازہ ہی نہیں لگاتے۔ ہم آئندہ پیش آنے والے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے پہلے سے ذہنی طور پر تیار ہی نہیں ہوتے۔ چلیں ہم آپ کو آج کچھ موٹی موٹی باتیں بتاتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کے سارے مسائل کا حل نہ ہوں لیکن اگر تدبیر کی جائے تو تقدیر کو بدلا جاسکتا ہے۔ ہم چاہیں تو اپنی فہم و فراست کو استعمال کر کے مہنگائی کے ناگ کا زہر کسی حد تک کم کر سکتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ اچانک مہمان آنے کی صورت میں جو ہمارے ہاتھ پاؤں پھولنے لگتے ہیں، اُس سے بھی بچا جاسکتا ہے۔

بچت کی عادت ڈالیں!

ہوسکتا ہے کہ یہ آپ کے لیے گھسا پٹا جملہ ہو، لیکن یقین جانیں یہ انتہائی کارآمد نسخہ ہے۔ بچت میں وقتی مشکل لگتی ہے لیکن یہ بڑی مشکل کا حل ثابت ہوتی ہے۔ آپ نے خود سے طے کرلینا ہے کہ ہر مہینے کچھ بھی ہوجائے، آپ نے کسی نہ کسی طرح چار پانچ سو روپے بچانے ہیں۔ آپ کی تنخواہ جتنی بھی ہو، اُس میں آپ نے یہ طے کرلینا ہے کہ جو آپ نے بچت کرنی ہے وہ آپ کی تنخواہ کا حصہ ہی نہیں۔ یہ بس ایسا ہی ہے جیسے کسی نے آپ کے پاس امانت رکھوا دی ہے، جس کو ہاتھ نہیں لگانا۔ آپ دیکھیں گے کہ کچھ عرصے بعد آپ کسی بھی اچانک آنے والے اخراجات سے اچھی طرح اور آسانی سے نمٹ لیں گے اور کسی کے آگے ہاتھ پھیلانے کی نوبت بھی نہیں آئے گی۔

ہفتے میں ایک بار خریداری!

سبزیوں کی قیمتیں تیزی سے اوپر نیچے ہوتی رہتی ہیں۔ خاص طور پر پیاز، ٹماٹر اور آلو وغیرہ۔ کوشش کریں کہ ہفتے میں ایک بار جمعہ بازار یا اتوار بازار سے خریداری کریں۔ اگر آپ کو لگے کہ بھاؤ نیچے آیا ہوا ہے تو ایک ساتھ خریداری کرلیں۔ خاص طور پر ٹماٹر وغیرہ، کیونکہ یہ کبھی 10 تو کبھی 80 روپے کلو ملتے ہیں۔ جب ٹماٹر کی قیمت کم ہو تو انہیں زیادہ مقدار میں خرید کر محفوظ کرلیں۔

دو وقت کا کھانا ایک ساتھ!

دو وقت کا کھانا اکٹھا بنانے سے خاطر خواہ بچت ہوسکتی ہے۔ دن کے وقت جو بھی گوشت یا دال بنائیں، رات کو اسے چاولوں یا روٹی کے ساتھ استعمال کریں۔ کہتے ہیں کھایا پیا کس نے دیکھا، لیکن پہنا سب دیکھتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ بھی اچھا کھائیں ہی نا، لیکن ضروری نہیں کہ ہر کھانے میں گوشت کی ایک ڈش موجود ہو۔ آپ سبزی کھانے کی بھی عادت ڈالیں۔ یہ نہ صرف صحت کے لیے بہتر ہیں بلکہ نسبتاً سستی ہوتی ہیں اور اس سے اچھی خاصی بچت ہوسکتی ہے۔

سبزیاں گھر پر اگائی جاسکتی ہیں!

پودینہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں اور توری سمیت کئی سبزیاں گملوں میں باآسانی اگائی جاسکتی ہیں۔ اس طرح ذرا سی محنت سے ماہانہ بڑی رقم بچائی جاسکتی ہے اور خاص طور پر اگر آپ کے گھر میں کوئی کیاری ہے، یا اتنی جگہ ہے تو اس سے بہتر کوئی اور چیز ہو ہی نہیں سکتی۔ یہ نہ صرف آپ کے پیسے بچائیں گی بلکہ آپ کو نئی لذت سے بھی روشناس کرائیں گی۔ تازہ سبزی کا مزا کیا ہوتا ہے یہ تو کوئی اُن سے پوچھے جو یہ سبزیاں کھاتے ہیں۔

گھر کے کھانے کی عادت ڈالیں!

اپنے شوہر، بھائی، بیٹے اور بیٹی وغیرہ کو گھر سے کھانا تیار کر کے دیں۔ باہر سے کھانا بہت مہنگا پڑتا ہے۔ کبھی کبھار تو خاندان کے ساتھ باہر جا کر کھانا کھانا ٹھیک ہے لیکن اسے اپنی عادت نہ بنائیں۔ اس طرح کے معمولات آپ کے بجٹ کے بہت بڑے دشمن ثابت ہوتے ہیں۔ آپ تین چار ہزار ایک وقت میں اڑا دیتے ہیں اور پھر مہینے کے آخر میں ایک ایک روپے کے لیے پریشان ہوتے ہیں۔ ایسا نہ کریں، اعتدال کا دامن کبھی ہاتھ سے جانے نہ دیں۔

موسمی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال!

کوشش کریں کہ صرف موسمی پھل اور سبزیاں ہی استعمال کریں، کیوں کہ بے موسم کے پھل اور سبزیاں مہنگے داموں فروخت کئے جاتے ہیں۔ آپ چاہیں تو مٹر وغیرہ جب سستے ہوں تو انہیں محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ انہیں پلاسٹک کی تھیلیوں میں فریج میں رکھا جاسکتا ہے، لیکن سیزن کے بعد یہ بہت مہنگے ہوتے ہیں۔ اس لیے کوشش کریں کہ ہمیشہ سبزیاں موسمی ہی استعمال کریں۔ اس سے بھی اچھی خاصی بچت ہوسکتی ہے۔

مہمان داری اور گھر پر تیاری!

اگر ہاتھ میں پیسے ہوں تو مہمانوں کی آمد ناگوار نہیں گزرتی۔ اس کے باوجود کچھ باتوں پر عمل کرنا زیادہ بہتر ہے۔ مثال کے طور پر بازار سے مہنگے اسنیکس خریدنے کے بجائے انہیں گھر میں بنائیں۔ مہمانوں کی آمد پر مہنگے سافٹ ڈرنکس کے بجائے لیموں کا شربت یا کوئی اور شربت پیش کیا جاسکتا ہے۔ گھر میں رول، سموسے، پیزا اور کباب وغیرہ بنا کر رکھیں۔ گر آپ کے مہمان کھانے پر آرہے ہیں تو متوازن بجٹ بناتے ہوئے سبزی اور گوشت کی ایک سے دو ڈشیں تیار کریں۔ چٹنی، سلاد اور رائتے سے کھانے کو پرکشش بنائیں۔ اس طرح چھوٹی چھوٹی باتوں پر عمل کر کے مہنگائی کے جن کو گھر پر ہی کچھ حد تک اپنی سمجھداری سے قابو کیا جاسکتا ہے۔

مچھلی کا استعمال اور لمبی عمر..

جاپانی دنیا میں وہ واحد قوم ہے، جن میں سے اکثر کی عمریں سو سال یا اُس سے زیادہ ہوتی ہیں۔ اس حوالے سے بہت باتیں ہوئیں کہ آخر اس کی وجہ کیا ہے؟ ان کے جینز میں لمبی عمر کا راز پنہاں ہے یا کچھ اور معاملہ ہے اور جب تحقیق ہوئی تو معلوم ہوا کہ جاپانیوں کی عمروں کا تعلق ہے براہِ راست اُس خوراک سے جو وہ استعمال کرتے ہیں۔ جاپان میں لوگوں کے سو سال تک زندہ رہنے کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ وہ اپنی خوراک کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں اور دنیا کی دیگر قوموں کے مقابلے میں زیادہ بہتر طور پر جانتے ہیں کہ کون سی غذا کب اور کتنی اہم ہے؟ یہاں سوال یہ ہے کہ آخر جاپانی ایسا کیا کھاتے ہیں کہ اُن کی عمریں اتنی طویل ہوتی ہیں۔ جاپانی لوگوں کی اکثریت ہفتے میں ایک بار مچھلی کا استعمال کرتی ہے۔ دالیں بھی اُن کی خوراک کا لازمی حصہ ہوتی ہیں۔ اسی طرح سویا اور سبزیاں جاپانی شوق سے کھاتے ہیں۔ یہی نہیں جاپان میں گویا (Goya) نامی سبزی بہت زیادہ کھائی جاتی ہے، حالانکہ اُس کا ذائقہ نسبتاً تلخ ہوتا ہے، لیکن مطالعات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ اس کے استعمال سے خون میں شوگر کی مقدار کنٹرول میں رہتی ہے۔ اس کے علاوہ جو سب سے اہم بات ہے وہ یہ کہ جاپانیوں کی غذا کا ایک بڑا حصہ سمندر سے آتا ہے، یعنی سی فوڈ، جس میں مچھلی کا نمبر سب سے پہلے آتا ہے۔ چلیں آج ہم اسی مچھلی کے فوائد کا ذکر کرتے ہیں، جس کے بارے میں عام خیال ہے کہ جاپانیوں کی لمبی عمر کا راز دراصل مچھلی کھانے میں مضمر ہے۔

عمر بڑھانے میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی اہمیت:

چکنائی والی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور مچھلی کے استعمال سے عمر طویل ہوسکتی ہے اور امراضِ قلب کی وجہ سے اموات کے خدشات ایک تہائی سے بھی زیادہ کم ہوسکتے ہیں۔ سائنس دانوں نے دریافت کیا ہے کہ جن لوگوں کے خون میں بڑی مقدار میں فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے، اُن کی عمر دیگر عام لوگوں کے مقابلے میں تقریباً ڈھائی سال زیادہ ہوتی ہے۔ اگرچہ مچھلی کو ہمیشہ ہی صحت مند غذا تصور کیا جاتا رہا ہے، لیکن خون میں اومیگا تھری کی سطح اور ضعیف العمری میں اموات کے تجزیے سے بھی یہ بات ثابت ہوئی ہے۔

ڈپریشن سے نجات اور یکسوئی کے حصول کے لیے مچھلی کا استعمال:

تحقیق سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ اومیگا 3 سے ذہنی یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور کسی چیز کو یاد کرنے اور الفاظ کے ذخیرے میں اضافہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔ جن ملکوں میں زیادہ مچھلی کھائی جاتی ہے، وہاں ڈپریشن کی شرح میں بھی کمی پائی گئی ہے۔ مچھلیوں کی مختلف اقسام کو بدل بدل کر استعمال کرنا چاہیے تاکہ اُن سے حاصل ہونے والے اجزا کا بھرپور فائدہ اٹھایا جاسکے۔

دورانِ حمل مچھلی کے فوائد:

ایسی خواتین جو دورانِ حمل مچھلی کھائیں یا فش آئل استعمال کریں، اُن کے بچوں کی دماغی نشوونما بہتر ہوتی ہے اور بہت سے مسائل اور امراض سے نمٹنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔

مچھلی اور ذیابیطس کے مریض:

ذیابیطس کے مریضوں میں خون کی چھوٹی اور بڑی نالیوں میں خرابی سے کئی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں، جن میں آنکھوں اور گردوں کی بیماری کے ساتھ ساتھ دل کے دورے اور فالج وغیرہ جیسی بیماریاں بھی شامل ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں میں اچھے کولیسٹرول یا ایچ ڈی ایل کا لیول کم ہوجاتا ہے اور ٹرائی گلسرائیڈز کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کی دوسری قسم کے مریضوں میں ہائی بلڈ پریشر اور جوڑوں کی بیماری بھی عام ہے۔ اسی لیے اس بیماری میں 3 سے 4 گرام فش آئل روزانہ استعمال کرنے سے خون میں ٹرائی گلسرائیڈز کی مقدار 50 تک کم ہوجاتی ہے۔ فش آئل کے استعمال سے دل کی بیماری سے بچت ہونے کے علاوہ بلڈ پریشر کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ ہفتے میں کم از کم دو سے تین بار مچھلی کھانی چاہیے۔ ایک ریسرچ کے مطابق فش آئل کے استعمال سے ذیابیطس کے مریضوں میں سوزش والے کیمیکل کم ہوجاتے ہیں اور اچھے کولیسٹرول میں اضافہ ہوتا ہے۔

مچھلی کا استعمال اور دل کا دورہ:

ہر ہفتے میں دو تین مرتبہ مچھلی کھانے والے افراد میں دل کے دورے کا امکان اُن لوگوں کے مقابلے میں کم ہوتا ہے، جو ہر ہفتے صرف ایک بار یا بالکل ہی مچھلی نہیں کھاتے۔ یہ نتیجہ طویل تجزیاتی مطالعات کے نتیجے میں سامنے آیا۔ ان طبی مطالعات میں سے ہر ایک میں عام لوگوں سے یہ پوچھا گیا تھا کہ وہ ہر ہفتے یا ہر مہینے میں بالعموم کتنی بار مچھلی کھاتے ہیں۔ طبی ماہرین نے ایسے افراد کی صحت کا چار سال سے لے کر تیس برس تک کے عرصے تک مسلسل ریکارڈ رکھا تھا۔ اس کا مقصد یہ پتہ چلانا تھا کہ ان زیرِ مشاہدہ افراد میں دل کے دورے کا امکان کتنا ہوتا ہے یا اگر وہ کسی طرح کے ہارٹ اسٹروک کا شکار ہوتے ہیں تو کن حالات میں۔

اس تجزیاتی جائزے کے لیے جن تحقیقی منصوبوں کے نتائج کو پرکھا گیا اور اُن کا موازنہ کیا گیا، وہ امریکہ کے علاوہ مختلف یورپی ملکوں، جاپان اور چین میں مکمل کیے گئے تھے۔ اس طرح ان میڈیکل ریسرچ منصوبوں کے تحت ماہرین نے تیس برس کی عمر سے لے کر ایک سو تین برس تک کی عمر کے چار لاکھ سے زائد انسانوں کا مسلسل مشاہدہ کیا تھا اور نتائج کے مطابق ایسے افراد میں، جو قدرے زیادہ مچھلی کھاتے تھے، مچھلی نہ کھانے والوں یا بہت کم مچھلی کھانے والوں کے مقابلے میں دل کے دورے کا امکان بارہ فیصد کم تھا۔

کیوں کہ مچھلی کسی بھی انسان کی خوراک میں غذائیت سے بھرپور عناصر یعنی اومیگا تھری پیدا کرنے کی وجہ بنتی ہے، یہی وجہ ہے کہ زیادہ مچھلی کھانے والوں میں دل کے دورے کا امکان کم ہوجاتا ہے۔

مچھلی کے جگر کے تیل (Cod Liver Oil) کے فوائد:

مچھلی کے جگر کا تیل جو کاڈ لیور آئل (Cod Liver Oil) کہلاتا ہے، گٹھیا کے لئے بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس سے شریانیں بھی صاف اور کھلی رہتی ہیں، جس کے نتیجے میں دل صحت مند رہتا ہے۔ مچھلی کا تیل جوڑوں کے درد کی بھی دوا ہے۔ ایک چائے کا چمچ صبح یا رات کو استعمال کرنے سے جوڑوں کے درد میں فائدہ ہوتا ہے، مگر ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔ مچھلی کا تیل خون کی شریانوں کی دیواروں کو رکاوٹوں سے بچاتا ہے، کیونکہ ان ہی مقامات پر کولیسٹرول جمتا ہے اور دورانِ خون کی راہ روکنے لگتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ مچھلی میں ایسے بہت سے اجزا موجود ہیں جو صرف مچھلی کے استعمال سے ہی جسم کو مہیا ہوتے ہیں، لیکن اگر کوئی دوسری سمندری غذا استعمال کرلی جائے تو بھی کوئی مضائقہ نہیں۔ البتہ جھینگے کا استعمال زیادہ نہیں کرنا چاہئے کیوں کہ جھینگوں میں کولیسٹرول کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

نیند ہو رات کی تو فکر کریں کس بات کی

قدرت نے رات کی نیند میں بیش بہا نعمتیں پوشیدہ رکھی ہیں۔ بلا وجہ رات دیر تک جاگنا اور صبح دیر تک پڑے سوتے رہنا کئی جان لیوا بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

تحریر: حرم فاطمہ

اللہ تعالیٰ نے رات سونے کے لیے بنائی ہے۔ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی بیدار ہونے کے بے شمار فائدے ہیں۔ مگر ہم آج کی تیز رفتار دنیا میں فطرت کے اصول کے برعکس جی رہے ہیں۔ رات کو دیر تک جاگنا اور دوپہر تک بستر پر پڑے رہنا ہم میں سے بہت سوں کا معمول بن گیا ہے اور نوجوان نسل میں تو یہ خرابی بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ رات کی نیند اپنے اندر ذہنی اور جسمانی صحت کے خزانے سمیٹے ہوئے ہے۔ رات کو کم از کم سات گھنٹے سونے سے دل کے امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات نصف رہ جاتے ہیں۔ رات کی پر سکون نیند لمبی عمر کی بھی ضمانت ہے۔ نیند کی کمی سے بلڈ پریشر اور خون میں گلوکوز کی سطح ناہموار ہو جاتی ہے، جو شریانوں کی سختی کا باعث بنتی ہے۔ سات گھنٹے کی نیند انسان کو چاق و چوبند اور صحت مند رکھتی ہے۔ طبی ماہرین بھرپور نیند کو درست فیصلوں کے لیے بھی ضروری قرار دیتے ہیں۔ نیند پوری نہ ہو تو مسائل پر یکسوئی کے ساتھ توجہ دینے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے۔ موجودہ دور میں لوگوں کی اکثریت نیند کی اہمیت سے آگاہ نہیں ہے اور رات دیر تک جاگنے کو وہ قابل فخر کارنامہ قرار دیتے ہیں۔ کوئی تفریح کے لیے دیر تک جاگتا ہے تو کوئی پیسہ کمانے کی دھن میں اپنی نیند برباد کر رہا ہے۔ بعض لوگوں کو اپنی مصروفیات یا ذمہ داریوں کے بوجھ کی وجہ سے پورا پورا ہفتہ رات کی بھرپور نیند کا موقع نہیں ملتا۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ کم از کم چھٹی والے دن اپنی ہفتے بھر کی نیند پوری کر لیں۔ یاد رکھیے! انسان اگر خود نہ سوئے تو پھر رفتہ رفتہ اس کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں سونے لگتی ہیں۔

جدید تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ رات کی پر سکون نیند سے موٹاپے سے بھی بچا جا سکتا ہے۔ موٹاپے کے امکانات کی وجہ یہ پتہ چلی کہ نیند کی کمی سے جسم میں ایسا ہارمون خارج ہوتا ہے، جو بھوک بڑھاتا ہے اور زیادہ غذا کے استعمال سے موٹاپے کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ رات کو کم از کم سات گھنٹے کی نیند صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ رات کو پانچ گھنٹے یا اس سے کم سونے والے افراد کی دماغی صحت متاثر ہونے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے یہ بات پیش نظر رہے کہ نیند کی ضرورت انفرادی بھی ہوتی ہے۔ بعض افراد رات میں چار پانچ گھنٹے سو کر بھی نیند پوری کر لیتے ہیں، لیکن ایسے لوگ بہت کم ہیں۔ عام انسان کو رات کی کم از کم سات گھنٹے کی نیند ہی درکار ہوتی ہے۔ یہ بات بھی ذہن میں رہے کہ نیند کی طوالت سے زیادہ اس کے معیار کی اہمیت ہے۔ سونے کے دوران اگر بار بار نیند اچاٹ ہوتی ہے تو پھر دس بارہ گھنٹوں کی نیند بھی ناکافی ٹھہرتی ہے۔ صحت مند رہنے کے اہم ترین اصولوں میں سے ایک بھرپور نیند کا اہتمام ہے تاکہ آپ کے جسم کو آسودگی اور ذہن کو توانائی مل سکے۔ نیند کی کمی کا سب سے زیادہ اثر ہمارے جسم کی قوت مدافعت پر ہوتا ہے۔ مدافعتی نظام اسی وقت بہتر ہوگا جب ہماری نیند مکمل ہوگی۔ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ اچھی غذا کے استعمال اور باقاعدگی سے ورزش کے فائدے ان لوگوں کے حصے میں نہیں آتے، جو بھرپور نیند سے محروم ہوں۔

کہتے ہیں بلب کی ایجاد کے بعد دنیا میں نیند کی اوسط میں کمی آتی چلی گئی۔ آج ہم جس دور میں جی رہے ہیں، اس میں ٹی وی، پھر کیبل اور اب انٹرنیٹ اور موبائل فون نے راتوں کی نیندیں اڑا کر رکھ دی ہیں۔ شادی بیاہ کی تقریبات بھی رات دیر سے شروع ہوتی ہیں۔ سماجی اور تفریحی سرگرمیاں بھی رات کو انجام دی جاتی ہیں۔ بڑوں کے ساتھ بچے بھی اب اس رت جگے کے عادی بن گئے ہیں۔ رات گئے تک جاگتے رہتے ہیں اور صبح اسکول میں اونگھتے رہتے ہیں۔

دواؤں کا استعمال نقصان دہ

نیند انسانی زندگی میں معمول کا ایک حصہ ہے۔ تاہم ہم میں سے اکثر لوگ ایسے ہیں جنہیں زندگی کے کسی نہ کسی حصے میں نیند سے محرومی کا سامنا کرنا پڑا ہوگا۔ اس صورت حال کو بے خوابی (Insomnia) کہا جاتا ہے۔ ایسا عام طور پر مختصر مدت کے لیے ہوتا ہے۔ وہ بھی اس وقت جب ہم فکرمند ہوں،

نیند کی کمی کے نقصانات

- چوبیس گھنٹے میں سات گھنٹے سے کم سونے والی خواتین میں بڑھاپے کے آثار بہت تیزی سے نمایاں ہونے لگتے ہیں، خاص طور پر ان کی جلد پر نیند کی کمی کا زیادہ اثر پڑتا ہے۔
- نیند پوری نہ لینے سے انسان کھانے کی طرف مائل ہوتا ہے اور نتیجتاً اس کے وزن میں اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔
- اگر انسان کم نیند لے تو اس کے دماغ میں موجود قوت فیصلہ والے خلیوں کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔
- نیند کی کمی ڈپریشن کا بڑا سبب ہے۔ نفسیاتی الجھنوں کا ایک بڑا سبب نیند کی کمی بھی ہے۔
- کم خوابی کے شکار نوجوانوں میں خودکشی کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔
- سونے میں بے قاعدگی سے اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے اور دل کے امراض سمیت دیگر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔
- رات دیر تک جاگنے والے بچے کند ذہن ہو جاتے ہیں اور ان کا آئی کیو لیول گر جاتا ہے۔ یہ صورتحال ان کی زندگی بھر کی کارکردگی کو متاثر کرسکتی ہے۔
- نیند پوری نہ ہونے کے باعث یادداشت متاثر ہوتی ہے اور حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔
- نیند کی کمی کے شکار لوگوں میں ذیابیطس، ڈپریشن، بلند فشار خون اور دل کی بیماریاں ہونے کے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔
- نیند کی کمی کا شکار لوگ توانائی میں کمی، طبیعت میں چڑچڑاپن اور جسمانی کمزوری محسوس کرتے ہیں۔
- ایسے لوگ کسی بھی کام پر ٹھیک طرح توجہ نہیں دے پاتے اور کام کے اوقات کار میں طبیعت میں سستی بھی محسوس کرتے ہیں۔
- بھرپور نیند نہ لینے والے افراد میں عام لوگوں کی نسبت جگر کے امراض پیدا ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ہمیں کوئی پریشانی لاحق ہو یا کسی رنج وغم کی کیفیت کا سامنا ہو۔ لیکن کچھ دنوں بعد معاملہ ٹھنڈا پڑنا شروع ہو جاتا ہے اور ہم معمول کے مطابق سونے لگتے ہیں۔ ہم کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جن کے لیے بے خوابی ایک مرض بن جاتی ہے اور اس سے نجات کے لیے وہ مختلف ادویات کا استعمال کرتے ہیں، جن کے سائیڈ ایفکٹس بھی ہوتے ہیں۔ انسانی جسم رفتہ رفتہ ان دواؤں کا عادی ہو جاتا ہے، جس کے بعد ان دواؤں کی مقدار بڑھانا پڑتی ہے اور انسان زندگی بھر کے لیے ان کا محتاج ہو کر رہ جاتا ہے، کیوں کہ بیالیس فیصد لوگوں کا کہنا ہے کہ نیند کی گولیوں کے استعمال سے ان کی نیند میں مزید کمی واقع ہوئی ہے۔ اس لیے بہتر یہی ہے کہ خواب آور ادویات کا استعمال نہ ہی کیا جائے تو بہتر ہے۔ اگر خدانخواستہ آپ اس کے عادی ہو چکے ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آہستہ آہستہ اس کی مقدار کم کردیں۔ بعض صورتوں میں اداسی کم کرنے والی گولیاں (Antidepressants) مددگار ثابت ہوسکتی ہیں، لیکن یہ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ ہمارے ہاں میڈیکل اسٹور سے بغیر نسخے کے دوائیں خریدنے کا رجحان عام ہے۔ ہلکی پھلکی بیماری کی صورت میں میڈیکل اسٹور پر جا کر کھڑے ہو جاتے ہیں اور کیمسٹ کو مرض بتا کر دوا لے لیتے ہیں۔ یہ خطرناک رجحان ہے۔ نیند کی کمی کا شکار لوگوں کو کیمسٹ عموماً نزلہ زکام کی دوا پکڑا دیتا ہے۔ یہ وقتی طور پر تو کارآمد ثابت ہوتی ہیں لیکن اگلی صبح آپ پر غنودگی طاری رہتی ہے اور طبیعت میں چڑچڑاپن آجاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ کوئی بھی دوا ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر نہ خریدیں۔

نیند کیسے لائیں؟

☆۔اس بات کو یقینی بنائیے کہ سونے کے لیے بستر مناسب ساخت کا ہو اور جسم کو مناسب سہارا دے۔ یہ اس قدر سخت نہیں ہونا چاہئے کہ آپ کی کمر اور کندھوں پر دباؤ پڑے اور نہ اتنا نرم ہو کہ جسم ڈھلک جائے۔

☆۔ہلکی پھلکی ورزش یا چہل قدمی کریں، لیکن یہ یاد رہے کہ اس کے لیے سب سے اچھا وقت سہ پہر کے آخر یا شام کے شروع میں ہے۔ دیر سے ورزش نیند میں مداخلت کا سبب بن سکتی ہے۔ سخت قسم کی ورزش سے بھی نیند بھاگ جاتی ہے۔

☆۔اگر آپ کو نیند نہیں آرہی تو اٹھ کر کوئی ایسا کام کیجئے، جس سے آپ کو سکون ملتا ہے۔ مثال کے طور پہ پڑھنا، ٹی وی دیکھنا یا ہلکی موسیقی سننا۔ کچھ ہی دیر میں آپ تھکاوٹ محسوس کریں گے اور نیند آجائے گی۔

بے خوابی (Insomnia) سے بچنے کے لیے!

☆۔بلاوجہ رات دیر تک نہ جاگیں۔ رات کو جلدی سونے اور صبح جلدی بیدار ہونے کی عادت ڈالیں۔

☆۔صبح بیدار ہونے کا ایک وقت مقرر کرلیں۔ رات چاہے آپ کتنی ہی دیر سے کیوں نہ سوئے ہوں، صبح جلدی اٹھ جائیں۔ دو چار روز تک صبح جلدی اٹھنے سے آپ کو رات کو جلد نیند آنے لگے گی۔

☆۔لمبے عرصے کے لئے نیند کو نظر انداز مت کیجئے۔ اس وقت سونے کی کوشش کریں جب نیند آنے لگے۔ ایک معمول بنائیں کہ روزانہ ایک ہی وقت پر بیدار ہوں، چاہے آپ تھکے ہوئے ہی کیوں نہ ہوں۔

☆۔کیفین جسم میں چائے یا کافی پینے کے کئی گھنٹے بعد تک موجود رہتی ہے۔ سہ پہر کے بعد چائے یا کافی نہ پئیں۔ اگر آپ شام کے وقت کوئی گرم مشروب پینا چاہیں، تو دودھ یا کسی جڑی بوٹی سے نکالا ہوا مشروب پئیں، جس میں کیفین شامل نہ ہو۔

☆۔رات کا کھانا دیر سے نہ کھائیں۔ کھانے اور بستر پر جانے کے درمیان کم از کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ کھانا کھانے کے فوراً بعد ہمارے جسم میں نظام ہضم کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور تین گھنٹے کے اندر ہمارا معدہ نظام ہضم کا عمل مکمل کرچکا ہوتا ہے۔ اگر سوتے وقت بھوک لگ رہی ہو تو بسکٹ وغیرہ کھالیں۔

☆۔اگر رات کو آپ کو نیند نہیں آئی تو اگلے روز دن میں مت سوئیں، کیونکہ اس سے آپ کو اگلی رات پھر نیند نہیں آئے گی۔

اگر ان طریقوں پر عمل کرنے کے باوجود بھی آپ کو نیند نہیں آرہی تو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ ڈاکٹر اس بات کا تجزیہ کرے گا کہ آپ کی بے خوابی کسی جسمانی بیماری، نسخے، مجوزہ دوائی یا جذباتی مسائل کی وجہ سے تو نہیں ہے۔ پھر وہ اس کے مطابق ہی دوا یا مشورہ دے گا۔

ہم میں سے ہر کوئی لیڈر بننا چاہتا ہے، کیونکہ ہم جانتے ہیں قیادت کرنے والے کو عام لوگوں کے مقابلے میں زیادہ عزت ملتی ہے، شہرت ملتی ہے اور شاید پیسہ بھی۔ ہمارے دفاتر، فیکٹریوں اور دیگر اداروں میں قیادت کرنے والے بے شمار نظر آئیں گے لیکن ایسے لوگ کم دکھائی دیں گے جنہیں دیکھ کر واقعی اُن کے قائد ہونے کا گمان ہو، ماتحت اُس کی باتوں کو اہمیت دیتے ہوں وراس کے پیچھے چلنے کو اپنے لیے فخر محسوس کرتے ہوں۔

جس طرح کسی بھی کامیاب ادارے کے پیچھے اُس کے لیڈر کی ذہانت، محنت اور دانش پوشیدہ ہوتی ہے، اُسی طرح گھر کے معاملات کو کامیابی سے چلانے کے لیے بھی ذہانت اور چند خوبیاں درکار ہوتی ہیں۔ ہم آپ کو بتائیں گے کہ ایک لیڈر کو کیسا ہونا چاہیے، اسے کیسا نظر آنا چاہیے اور اُس کی خوبیاں کیا ہونی

قیادت کرنا سیکھیں!

چاہے گھر میں ہوں یا گھر سے باہر

LEADERSHIP

چاہئیں ۔ گھر کے سربراہ تو آپ ہیں ہی، ہو سکتا ہے کہ کبھی آپ بھی کسی ادارے کے سربراہ بن جائیں جو کہ یقیناً بن سکتے ہیں، تو ایسی صورت میں ہماری کچھ باتیں، کچھ تجاویز اور کچھ مشورے آپ کے کام آسکتے ہیں۔

شخصی کشش ہونی چاہیے

شخصی کشش ایک ایسی خاصیت ہے جسے غلط فہمی کی بنا پر اکثر سب سے زیادہ ضروری سمجھ لیا جاتا ہے۔ بے شک اس کا اپنا ایک کردار ہے لیکن صرف اچھے کپڑوں یا لباس ہی کو شخصی کشش کے لیے استعمال نہیں کیا جاتا۔ اس کے لیے اور بہت سی خوبیاں ہونا ضروری ہیں، تبھی جا کر آپ کی شخصیت میں کشش پیدا ہوگی اور لوگ آپ کے گرویدہ ہوں گے۔ اگر آپ مندرجہ ذیل اوصاف کو پیدا کرنے کے لئے محنت کریں تو شخصی کشش زیادہ آسانی سے حاصل ہو جاتی ہے۔

اپنے کام کو سمجھیں

اپنے کام کے متعلق حقائق سے باخبر رہیے اور انہیں استعمال کیجئے۔ ضروری ہے کہ ایک لیڈر کو اپنے کام کی تفصیلات کا علم ہو تا کہ وہ پوری تنظیم کے لئے کام کر سکے۔ جزئیات پر زور مت ڈالیے، مطلب یہ کہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر بہت زیادہ توجہ دینے پر اصرار نہ کیجئے۔ اگر آپ کے ماتحتوں کو ایسا لگے کہ آپ ہر وقت اُن کے سر پر سوار رہتے ہیں تو اس سے عدم اعتمادی کا ماحول پیدا ہوگا۔ اس بات

سے ضرور باخبر رہے کہ دوسرے کیا کام کر رہے ہیں، لیکن انہیں یہ احساس مت دلایئے کہ آپ ہر وقت اُن کی نگرانی کر رہے ہیں۔ اگر کسی لیڈر کے ماتحت اور اُس کے بالادست حکام، اُس پر اعتماد نہیں کرتے تو وہ ناکام ثابت ہوگا۔ ٹیم کے لوگ جلد ہی ایسے شخص سے کترا کر کام کرنا سیکھ لیتے ہیں، جس پر وہ اعتماد نہیں کرتے یا جو اپنے وعدے پورے نہیں کرتا۔ مثال کے طور پر: اگر ایک لیڈر اپنے ماتحت کے سامنے کوئی اور بات کرے اور اس کا عمل کچھ اور ہو تو اُس پر کوئی اعتماد نہیں کرے گا، خواہ بات دیکھنے میں کتنی معمولی ہی کیوں نہ ہو۔

یہی چیز گھریلو معاملات میں بھی اپنائی جا سکتی ہے۔ بحیثیت ایک خاتونِ خانہ آپ گھر کی لیڈر تصور کی جاتی ہیں اور گھر کے تمام افراد اپنی چھوٹی چھوٹی سی ضروریات کے لیے بھی آپ ہی کی طرف دیکھتے ہیں، لیکن اگر آپ کو گھریلو معاملات اور اہلِ خانہ کے مسائل کے بارے میں علم نہیں ہوگا تو پھر معاملات کیسے چلیں گے۔ اس کے علاوہ اگر آپ ہر وقت ایک رعب دار خاتون کی طرح بچوں کو ڈانٹتی رہیں گی یا دیگر افراد پر حکم چلائیں گی تو وہ آپ سے اپنی باتیں اور مسائل شیئر کرنا چھوڑ دیں گے اور گھر سے باہر مصروفیات تلاش کر لیں گے۔

خود کو ایک مثال بنائیں

اگر آپ اپنے ماتحتوں سے ایک خاص طرح کے رویے کی توقع کرتے ہیں، مگر خود ویسے رویے کا مظاہرہ نہیں کرتے تو آپ کا وقار مجروح ہوگا۔ اگر کوئی کارکن اپنے باس پر اعتماد نہیں کرے گا تو کام کا معیار یقیناً متاثر ہوگا۔ فیصلہ کرنے کی اہلیت، خصوصاً انتہائی دباؤ کے عالم میں فیصلہ کرنا ایک لیڈر کا نہایت قابلِ قدر وصف ہوتا ہے۔

گھریلو معاملات میں بھی اسی اصول کو اپناتے ہوئے خود کو ایک رول ماڈل ثابت کریں۔ یہ نہ ہو کہ آپ اپنے بچوں اور دیگر اہلِ خانہ کو تو صفائی نصف ایمان ہے کا درس دیتی رہیں لیکن آپ کے کچن میں کاکروچ منڑگشت کرتے پھر رہے ہوں۔ قول اور عمل میں تضاد کے بجائے خود کو اُن کے سامنے ایک مثال کی صورت میں پیش کریں۔

حقیقت پسند بنیں

حقیقت پسندی کا دامن مت چھوڑیے۔ اگر آپ ہر معاملے میں قنوطیت یا منفی سوچ کا مظاہرہ کریں گے تو آپ کے ماتحت اور بالادست دونوں کا آپ پر سے اعتماد جلد ہی ختم ہو جائے گا۔ صورت حال ہمیشہ مثالی نہیں ہوتی، مگر لیڈر کی حیثیت سے آپ سے توقع کی جاتی ہے کہ آپ صورت حال کو بہتر سے بہتر انداز میں تبدیل کر سکیں۔ صورتحال کو پوری طرح سے سمجھئے اور اُس کے مثبت پہلوؤں پر توجہ مرکوز کیجئے۔

گھریلو معاملات میں بھی حقیقت کا دامن ہاتھ سے کبھی مت چھوڑیں۔ رشتوں اور تعلقات میں اونچ نیچ تو ہوتی ہی رہتی ہے، لہٰذا حقیقت پسندی سے گھریلو معاملات کو ڈیل کریں۔

کچھ چیزوں سے بچیں

ہر چھوٹی چھوٹی بات کو اپنا دردِ سر مت بنایئے۔ اپنے منفی جذبات کو ایک طرف رکھ دیجئے۔ ہم سب انسان ہیں، مگر ایک لیڈر کی حیثیت سے آپ کو چاہیے کہ منفی غصے کا مظاہرہ کرنے یا اپنے کارکن یا رفقا کی ذات پر حملے کرنے سے گریز کریں۔ گھر میں بھی اسی بات کو مدِنظر رکھیں اور اہلِ خانہ کی جانب سے ہونے والی چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظر انداز کرنا سیکھیں۔ پرسکون انداز میں کیے گئے فیصلے زیادہ جامع اور پُراثر ثابت ہوتے ہیں۔

سوچ مثبت رکھیں

ایسا شاید ہی کبھی ہوا ہو کہ جب آپ نے ورلڈ کپ جیتنے والے کسی کپتان کے منہ سے میچ سے پہلے یہ سنا ہو کہ میرا خیال ہے ہم جیت نہیں سکتے۔ یہ بڑی دور کی بات ہوگی۔ اگر ہم جیت گئے تو مجھ سے زیادہ حیرت کسی کو نہیں ہوگی۔ زیادہ امکان یہی ہے کہ اس کپتان کے منہ سے آپ یہ سنیں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ کام مشکل ہوگا، مگر ہم جانتے ہیں کہ ہم اس سے نمٹ سکتے ہیں۔ ہم ایک اعلیٰ معیار کی ٹیم ہیں، اور اس سال میرے کھلاڑیوں نے اپنی صلاحیتوں پر خصوصی محنت کی ہے۔ یہ چیز ان کے کھیل میں نظر آتی ہے۔

بالکل یہی چیز اور یہ اسپرٹ گھر کے کپتان کی حیثیت سے آپ میں بھی نظر آنی چاہیے۔ موجودہ دور کی مشکلات نے تو اچھے اچھوں کو ناکوں چنے چبوا دیے ہیں اور یہ بات حقیقت ہے کہ جب تک گھر میں سکون نہ ہو، گھر سے باہر بھی ذمہ داریاں ٹھیک طرز پر انجام نہیں دی جا سکتیں۔

چیلنج قبول کرنا سیکھیں

سامنے آنے والے ہر چیلنج کو اپنی کامیابیوں کی فہرست میں اضافہ کرنے کا ایک موقع تصور کیجئے۔ مثبت سوچ سے آپ کو کامیابی کا ایک تصور قائم کرنے اور کامیاب ہونے کے امکانات میں اضافہ کرنے میں مدد ملے گی۔ تاہم اپنی ذاتی صلاحیتوں اور اعتماد کو اجاگر کرنے کے لئے آپ کو مثبت انداز میں بات کرنا بھی سیکھنا پڑے گا۔ ورلڈ کپ جیتنے والے کپتان کی مثال کو ایک بار پھر سامنے رکھئے۔ وہ صرف یہ محسوس ہی نہیں کرتا کہ اس کی ٹیم جیت سکتی ہے بلکہ جیت پر اپنے یقین کی وجہ بھی بیان کرتا ہے۔

زندگی میں درپیش مسائل کو بھی یہ جتایئے کہ آپ کے نزدیک اُن کی کوئی اہمیت نہیں۔ نہ صرف اپنے لیے بلکہ اپنے اہلِ خانہ کے لیے بھی ایسے مواقع پیدا کیجیے کہ چیلنجز کو قبول کرنے میں آسانی رہے۔

منفی سوچ کو دور بھگایئے

منفی سوچ سے ہوشیار رہیے۔ منفی سوچ آپ کے قائدانہ اوصاف کو مجروح کرے گی۔ منفی سوچ اور منفی باتوں کو جتنا کم کر دیا جائے، آپ کی مثبت سوچ اور قول میں اتنی ہی بہتری آئے گی اور آپ کی قائدانہ شخصیت اتنی ہی اجاگر ہوگی۔ مثال کے طور پر، اپنی سوچ میں اور اپنی بات میں خود کو کمتر کر دکھانے سے گریز کیجئے۔ ایسی منفی باتوں سے گریز کیجئے کہ میں اس بارے میں کچھ نہیں جانتا یا جانتی، میں بے وقوف انسان ہوں، یا شاید میری بات کی اتنی اہمیت نہ ہو وغیرہ۔

شخصی اعتماد

مثبت سوچ اور سوچا سمجھا نصب العین آپ کے اعتماد میں اضافہ کرنے کے موجب ہوں گے۔ تاہم اپنی ذات پر قابلِ ذکر اعتماد اسی وقت پیدا ہوتا ہے جب آپ کو قابلِ ذکر کامیابی حاصل ہوتی ہے۔ شخصی اعتماد کی آبیاری کرنے کے لئے آپ اپنے اثاثوں اور گذشتہ کامیابیوں کی ایک فہرست بنا سکتے ہیں خواہ ان کی تعداد کتنی ہی کم کیوں نہ ہو۔ آپ کی تعلیم یا کوئی خصوصی تربیت بھی آپ کے اثاثوں میں شامل ہے، دوسروں تک اپنی بات اچھے طریقے سے پہنچانے کا فن بھی ایک اثاثہ ہے اور ایک عمدہ حسِ مزاح بھی اثاثے کی حیثیت رکھتی ہے۔ اپنے ان ہی اثاثوں کو گھر میں بھی حسن و خوبی سے استعمال کریں اور زندگی کو نہ صرف اپنے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی آسان بنائیں۔

مچھر آپ سے دور...

ہو سکتے ہیں، اگر احتیاطی تدابیر اختیار کی جائیں!

بازار میں دستیاب مضرِ صحت لوشنز کے بجائے مچھروں سے بچاؤ کی دوا قدرتی اجزا سے خود تیار کریں

تحریر: عیشہ عبدالقادر

انسان کو اذیت دینے والے حشرات میں مچھر سرفہرست ہے۔ یہ صرف ہمارا خون چوسنے اور تکلیف پہنچانے کا کام ہی نہیں کرتے بلکہ چند جان لیوا بیماریوں کا بھی سبب بن جاتے ہیں، جیسے ملیریا، زرد بخار اور ڈینگی وغیرہ۔ دنیا بھر میں مچھروں کی تین ہزار سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔ مچھر اپنی کارروائی اتنی مہارت اور خاموشی سے کرتے ہیں کہ اکثر ہمیں اس وقت پتہ چلتا ہے جب وہ واردات کر کے فرار ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان میں پھرتی بھی بہت ہوتی ہے، اگر ہماری نظر پڑ جائے اور ہم انھیں مارنے کے لیے ہاتھ بڑھائیں تو وہ پلک جھپکتے میں اڑ کر ہمارے حملے سے بچ نکلتے ہیں۔ البتہ کوئی مچھر خون پی کر بہت موٹا ہو جائے یا خون پینے کے عمل میں غافل ہو جائے تو انسان کے ہاتھوں اس کی موت یقینی ہو جاتی ہے۔ اندھیرا ہونے سے روشنی پھیلنے کے دوران مچھروں کے کاٹنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں، مگر یہ دن کی روشنی میں بھی باز نہیں آتے۔ گیلے مقامات اور ٹھہرا ہوا پانی ان کی افزائش نسل کا بہترین ذریعہ ہیں۔

آج کل ڈینگی کی وبا نے بھی لوگوں کو مچھروں سے بہت زیادہ خوفزدہ کر دیا ہے۔ مچھروں سے محفوظ رہنے کے لیے بازار میں دستیاب مختلف اقسام کے لوشنز کا استعمال عام ہے۔ مگر انہیں لگانے میں احتیاط برتنی چاہئے کیونکہ بہت سی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ان لوشنز کا زیادہ استعمال جلد کے لیے مضر ہے۔ خوش قسمتی سے ایسے بہت سے طریقے ہیں جنہیں آزما کر مچھروں کو خود سے دور رہنے پر مجبور کیا جا سکتا ہے۔ مچھر اگر کاٹ بھی لیں تو ایسے قدرتی علاج موجود ہیں جن کے ذریعے ہم کسی بھی بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

مچھروں سے بچنے کے آسان طریقے

رات کے وقت ہلکے رنگ کے ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں، کلائی سے ٹخنوں تک کا حصہ ڈھکا ہوا ہونا چاہئے۔ ہمارے جسم کا درجہ حرارت اور جلد کے کیمیکلز مثلاً لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) وغیرہ مچھروں کو اپنی طرف راغب کرنے کا سبب بنتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ مچھر ہمیں آسانی سے ڈھونڈ نکالتے ہیں اور ہم پر حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ ہمارا پسینہ بھی مچھروں کے لیے کشش رکھتا ہے۔ ورزش یا سخت محنت کے بعد اگر ہمارے جسم سے پسینہ خارج ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ اب ہم مچھروں کا آسان ہدف بن گئے ہیں۔ پسینہ زیادہ دیر نہ رہنے دیں، جلد خشک کر لیں۔

ایسے موسم میں جب مچھر بہت زیادہ فعال ہوں، کیلے کھانے سے پرہیز کریں۔ امریکی ڈاکٹر جینٹ اسٹیر کہتی ہیں کہ کیلے کھانے کے بعد ہماری جلد سے ایسی رطوبت خارج ہوتی ہے جو صرف مچھروں کے لیے ہی نہیں بلکہ میٹھے کے شوقین دیگر کیڑے مکوڑوں کو بھی اپنی جانب راغب کرتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی تجویز دی ہے کہ جن دنوں مچھر بہت ہوں تو ایسے میں روزانہ وٹامن بی ون کی ایک ٹیبلٹ کھا لینی چاہئے، اس سے مچھروں کے آپ کے قریب آنے کے امکانات کم ہو جائیں گے۔ تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوئی ہے کہ خوراک میں لہسن کے استعمال سے بھی مچھروں کو خود سے دور رکھا جا سکتا ہے۔

مچھروں سے محفوظ رہنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہی ہے کہ اس کی افزائش ہی نہ ہونے دیں۔ اس کے لیے گھر اور گلی محلے میں نکاسی آب کا خاص خیال رکھیں۔ کسی صورت گھر کے اندر اور آس پاس پانی کھڑا نہ رہنے دیں۔ چاہے پانی گملوں، کوڑے دان یا جانوروں کے برتن میں ہی کیوں نہ جمع ہوں، اسے خالی کر دیں۔

اگر آپ کے گھر میں صحن ہے تو گیندے کا پودا (Marigold Plant) ضرور لگائیں۔ گیندے کے پھول سے نکلنے والی خوشبو مچھروں کو ہی نہیں کاٹنے والے دیگر کیڑے مکوڑوں کو بھی بہت ناگوار گزرتی ہے، اس لیے وہ اس سے دور رہتے ہیں۔ گملوں میں گیندے کا پودا لگا کر اسے کھڑکی کے پاس رکھ دیں، مچھر کمرے میں داخل نہیں ہوں گے۔

TM

اگر مچھر کاٹ لے!

مچھر کاٹنے کے بعد متاثرہ جگہ میں سوجن ہو جاتی ہے اور ساتھ ہی خارش پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے میں کوئی دوا وغیرہ لگانے سے بہتر ہے کہ اس کا بھی دیسی طریقے سے علاج کیا جائے، مچھر کاٹنے کی صورت میں ان میں سے کوئی ایک چیز متاثرہ جگہ پر لگائیں، سوجن بھی ختم ہو جائے گی اور درد سے آرام بھی آجائے گا۔

بورس منٹ پلانٹ (Bores Mint Plant) جسے اردو میں حبشی پودینہ کہتے ہیں، مچھر بھگانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی خوشبو سے مچھر دور بھاگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ حبشی پودینے کے پودے کو آج سے نہیں بلکہ صدیوں سے مچھر بھگانے کے لیے لگایا جاتا ہے اس پودے کو صحن میں لگائیں، یا گملے میں لگا کر کمرے میں رکھ دیں۔ مچھر آپ کے قریب نہیں آئے گا۔

کوشش کریں کہ مچھر بھگانے کے لیے لوشنز یا اسپرے وغیرہ کی ضرورت نہ پڑے کیونکہ ان کا استعمال صحت کے لیے زیادہ مفید نہیں۔ اس کی جگہ قدرتی اشیاء کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً دارچینی کے پتوں کا تیل، یہ کسی بڑے جنرل اسٹور پر آسانی سے مل جاتا ہے، یہ مچھر بھگانے والے لوشن کی طرح ہی کام کرتا ہے۔ ونیلا کے عرق کو زیتون کے تیل میں ملا کر لگانے سے بھی مچھر دور بھاگتے ہیں۔ سنبل بری، یہ ایک قسم کا پودا ہے، جس کے پھول نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ ان پھولوں کا تیل مچھر بھگانے والے عام لوشنز کے مقابلے میں دس گنا زیادہ موثر ہے۔

مچھروں سے بچاؤ کے لیے لوگ بازار میں دستیاب مختلف برانڈز کے لوشن اور کریمیں استعمال کرتے ہیں، ان لوشنز اور کریموں میں ڈیٹ (DEET) نامی کیمیکل استعمال کیا جاتا ہے۔ امریکہ میں چوہوں پر تجربات کیے گئے تو انکشاف ہوا کہ اس کیمیکل سے دماغی خلیوں پر برے اثرات پڑتے ہیں جس کے نتیجے میں رویوں میں تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ ایک اور تحقیق انسانوں پر کی گئی تو انکشاف ہوا کہ ڈیٹ سے یادداشت کی کمی، سر درد، جسمانی کمزوری، پٹھوں اور جوڑوں کا درد اور سانس لینے میں دقت جیسی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ مچھر بھگانے والے لوشنز میں ڈیٹ کے علاوہ دیگر کیمیکلز بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس لیے طبی ماہرین کا مشورہ ہے کہ چھوٹے بچوں پر تو ان لوشنز اور کریموں کا استعمال ہرگز نہیں کرنا چاہئے۔ بہتر یہی ہے کہ مچھروں سے نجات کے لیے اوپر بتائے گئے دیسی ٹوٹکوں پر انحصار کیا جائے، تاکہ مچھر آپ سے رہیں دور اور آپ رہیں پوری طرح صحت مند۔۔۔!

- ایلو ویرا۔ اس میں 130 اقسام کے فعال مرکب اور 34 امائنو ایسڈز ہوتے ہیں، جو جلد کے لیے بھی مفید ہوتے ہیں۔

- ککڑی یا کھیرا۔ اسے متاثرہ جگہ پر رگڑنے سے سوجن کم ہو جاتی ہے۔

- نیم کا تیل۔ یہ صرف مچھر ہی نہیں، کسی بھی کیڑے کے کاٹنے کا بہترین علاج ہے۔

- شہد سے بھی مچھر کاٹنے کے بعد درد میں آرام ملتا ہے۔

- تلسی کے پتوں میں موجود اجزاء خارش کم کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ تازہ پتے پیس کر متاثرہ جگہ پر لگائیں، یا مارکیٹ میں دستیاب تلسی کا تیل استعمال کریں دونوں صورتوں میں مفید ہے۔

- پودینہ۔ متاثرہ جگہ پر پودینہ لگانے سے ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے۔ اسے بھی پتے پیس کر لگائیں یا تیل مل لیں۔ فوری آرام آجائے گا۔

- جسم کے مختلف حصوں پر بڑی تعداد میں مچھر کاٹ لیں اور تکلیف برداشت کرنا دشوار ہو جائے تو ایسے میں نیم گرم پانی سے بھری بالٹی میں ایک کپ سیب کا سرکہ ڈال کر جسم پر ڈال لیں۔ سرکے کی تیزابیت فوری طور پر درد کا احساس مٹا دے گی یا پھر کھانے کے سوڈے میں ذرا سا نیم گرم پانی ملا کر اس کا پیسٹ بنائیں اور متاثرہ جگہوں پر اس کا لیپ کریں، اس سے بھی کافی آرام ملے گا۔

- برف رگڑنے سے صرف مچھر ہی نہیں دوسرے کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے بھی آرام ملتا ہے اور اس سے جلن کم ہو جاتی ہے۔

خود کو اور دوسروں کو مچھروں سے بچائیں!

- رات کو کمرے میں نیلی لائٹ جلانے سے مچھر اُس کمرے کا رُخ نہیں کرتے۔
- کلونجی اور نیم کے پتوں کی دھونی دینے سے بھی مچھر اُس جگہ کا رُخ نہیں کرتے۔

بچیوں کی پرورش

ماں باپ دونوں کی ذمہ داری۔۔۔!

تحریر: صبا شفیق

ہمارے دور میں یہ المیہ بڑھتا ہی جارہا ہے کہ اولاد کی تربیت صرف ماں کی ذمہ داری سمجھی جاتی ہے اور باپ اپنے اس فرض سے یکسر غافل نظر آتے ہیں۔ آج ہمارا معاشرہ جس اخلاقی انحطاط کا شکار نظر آتا ہے، اُس کی ایک بڑی وجہ بھی یہی ہے۔ نئی نسل کی بے راہ روی، ختم ہوتی اقدار اور ٹوٹتی روایات، باپ کی بچوں خصوصاً بچیوں کی تربیت سے غفلت کا ہی نتیجہ ہے۔ آج کی یہ ننھی منی بچیاں کل کی اچھی مائیں اسی وقت ثابت ہوں گی، جب اُن کی تربیت و پرورش اچھے انداز میں ہوگی۔ ہمارے ہاں بیٹے کو بیٹی پر ترجیح دینے والے والدین غیر محسوس انداز میں ایک منفی رویہ اپنی بچی میں منتقل کرتے ہیں، یوں جہاں ایک طرف اس طرزِ عمل سے بیٹے میں غیر ضروری احساسِ برتری جنم لیتا ہے، وہیں بیٹی احساسِ کمتری کا شکار ہو کر خود کو غیر اہم اور اَن چاہی ہی تصور کرنے لگتی ہے۔ ان جذبات و احساسات کے ساتھ پروان چڑھنے والی بچی

اگر آپ بیٹے کے کسی اچھے عمل کی تعریف کریں تو کسی دوسرے موقع پر بیٹی کی حوصلہ افزائی بھی کریں۔ ہمارے ہاں یہ سوچ کر بیٹوں کو اچھے اسکولوں میں داخل کروایا جاتا ہے کہ کل کو باپ کا بازو بنیں گے، جبکہ لڑکی کو پرائی سمجھ کر والدین اُسے بہترین تعلیم کے حق سے محروم رکھتے ہیں۔

آئندہ زندگی میں جب خود ماں بنتی ہے تو اپنے بیٹے اور بیٹی میں اسی طرح کا فرق روا رکھتی ہے۔ اس طرح نسل در نسل منفی رویے کی منتقلی جاری رہتی ہے۔

اولاد کی حیثیت سے والدین کے لیے تمام بچے یکساں محبت، توجہ اور پیار کے مستحق ہوتے ہیں۔ اگر آپ بیٹے کے کسی اچھے عمل کی تعریف کریں تو ضروری ہے کہ کسی دوسرے موقع پر بیٹی کی حوصلہ افزائی بھی اسی انداز میں کریں۔ ہمارے ہاں یہ سوچ کر بیٹوں کو اچھے اسکولوں میں داخل کروایا جاتا ہے کہ کل کو باپ کا بازو بنیں گے، جبکہ لڑکی کو پرائی سمجھ کر اکثر والدین اُسے بہترین تعلیم دلوانے کے حق سے محروم رکھتے ہیں۔ اگرچہ اس سوچ میں اب خاصی تبدیلی آئی ہے، مگر ابھی بھی اس حوالے سے رویوں میں مزید پیش رفت اور تبدیلی کی اشد ضرورت ہے۔

بچیوں کی تربیت میں بے جا سختی اور بے جا نرمی سے گریز کریں۔ اگر بے جا سختی بچی کے اندر بغاوت کے جذبات اُبھارتی ہے تو بے جا نرمی ضد، ہٹ دھرمی اور خودسری پیدا کرتی ہے۔ اسی طرح بچی کی کسی غلطی کی چشم پوشی کرنا اُس کی حوصلہ افزائی کے مترادف ہے۔ جہاں باپ کا پیار محبت بچی کے اندر اعتماد پیدا کرتا ہے، وہیں بروقت سرزنش اُس کی اصلاح اور شخصیت کے توازن کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ایک باپ کی حیثیت سے جہاں آپ کا فرض اپنی اولاد کی دنیاوی ضرورتوں کو پورا کرنا ہے، وہیں اخلاقی اور مذہبی اقدار سے روشناس کروانا بھی ہے۔

جدید دور کی برکات اور روشن خیالی نے جہاں ہم سے بہت سی مذہبی اور اخلاقی اقدار چھین لی ہیں، وہیں ہمارے پہننے اوڑھنے کے انداز بھی بدل گئے ہیں۔ آج کل والدین جدید ملبوسات کے شوق میں اپنی مذہبی و اخلاقی حدود کو بالکل نظر انداز کر رہے ہیں۔ ایک ذمہ دار باپ کی حیثیت سے آپ کا فرض ہے

کہ اپنی بچیوں کو ایسے ملبوسات ہرگز نہ پہنائیں جو اُس کے جسمانی خدوخال نمایاں کریں۔ عموماً تین چار سال کی بچیاں شوق میں دوپٹہ لینے کی ضد کرتی ہیں اور مائیں اُنہیں ڈانٹ دیتی ہیں۔ یہ غلط رویہ ہے۔۔! اپنی بچیوں کی اس موقع پر حوصلہ افزائی کریں اور انہیں چھوٹے چھوٹے لیس ستاروں والے دوپٹے یا اسکارف ضرور خرید کر دیں۔ اس کے بعد عمر کے حساب سے دوپٹے، چادر یا اسکارف کو بچی کے لباس کا حصہ بنائیں۔ آج کل کیبل کلچر نے ہمارے یہاں سے دوپٹے کو ختم ہی کر کے رکھ دیا ہے۔ جدید فیشن کی والدادہ لڑکیاں دوسری لڑکیوں کو بھی بے حجابی پر اکساتی ہیں اور چادر اور دوپٹے میں لپٹی لڑکیوں کا مذاق اڑاتی ہیں۔ ایک اچھے باپ اور ماں کا فرض ہے کہ وہ اس موقع پر اپنی بچیوں کو سمجھائیں کہ ایسا لباس جو اُنہیں بے حجاب کردے، بالکل ہی مناسب نہیں ہے۔ والدین کا فرض ہے کہ اپنی بچیوں کے لیے ایسا لباس منتخب کریں جو نئے انداز کے مطابق ہونے کے ساتھ ساتھ ستر پوشی کے مذہبی تقاضوں کو بھی پورا کرے، تاکہ بچی جب اپنے لئے خود لباس منتخب کرنے کے قابل ہو تو وہ بھی ایسا لباس منتخب کرے جو جدت کے ساتھ ساتھ اُس کی شخصیت میں خوبصورتی اور وقار بھی پیدا کرے۔

> ❞ لڑکپن میں بچیوں کو والدین کی جانب سے جذباتی سہارا درکار ہوتا ہے اور اگر اُنہیں مناسب رہنمائی اور توجہ نہ ملے تو بچیاں گھر سے باہر اپنے مسئلوں کے حل کے لیے بھٹکتی پھرتی ہیں۔ ❝

اچھے والدین کا فرض ہوتا ہے کہ بچی جب اسکول جانے لگے تو اول روز سے ہی اس کے معمولات پر نظر رکھیں۔ کبھی والد اور کبھی والدہ دونوں کو چاہیے کہ غیر محسوس انداز میں بچی سے تمام دن کی سرگرمیوں کے بارے میں پوچھیں۔ اس طرح وقت کے ساتھ والدین بچی کا اعتماد حاصل کرنے میں کامیاب ہوجاتے ہیں اور بچی بھی اُنہیں اپنی تمام سرگرمیوں کے متعلق بتانے کی عادی ہوجائے گی۔ اسکول میں والدین کی اساتذہ سے ملاقات کے دن والدین کو ضرور جانا چاہیے۔ اس سے بچی کی کارکردگی اور طرزِ عمل کے بارے میں والدین آگاہ رہتے ہیں۔

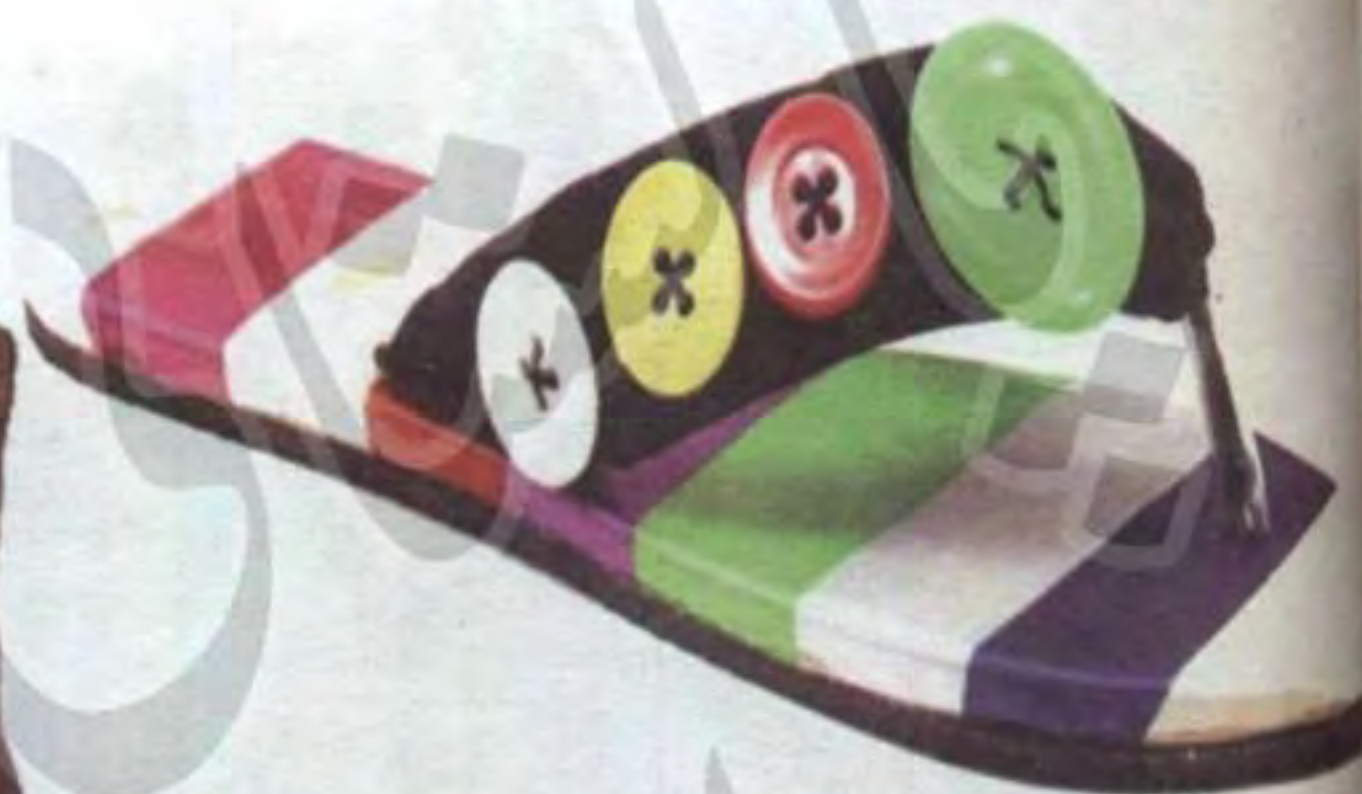
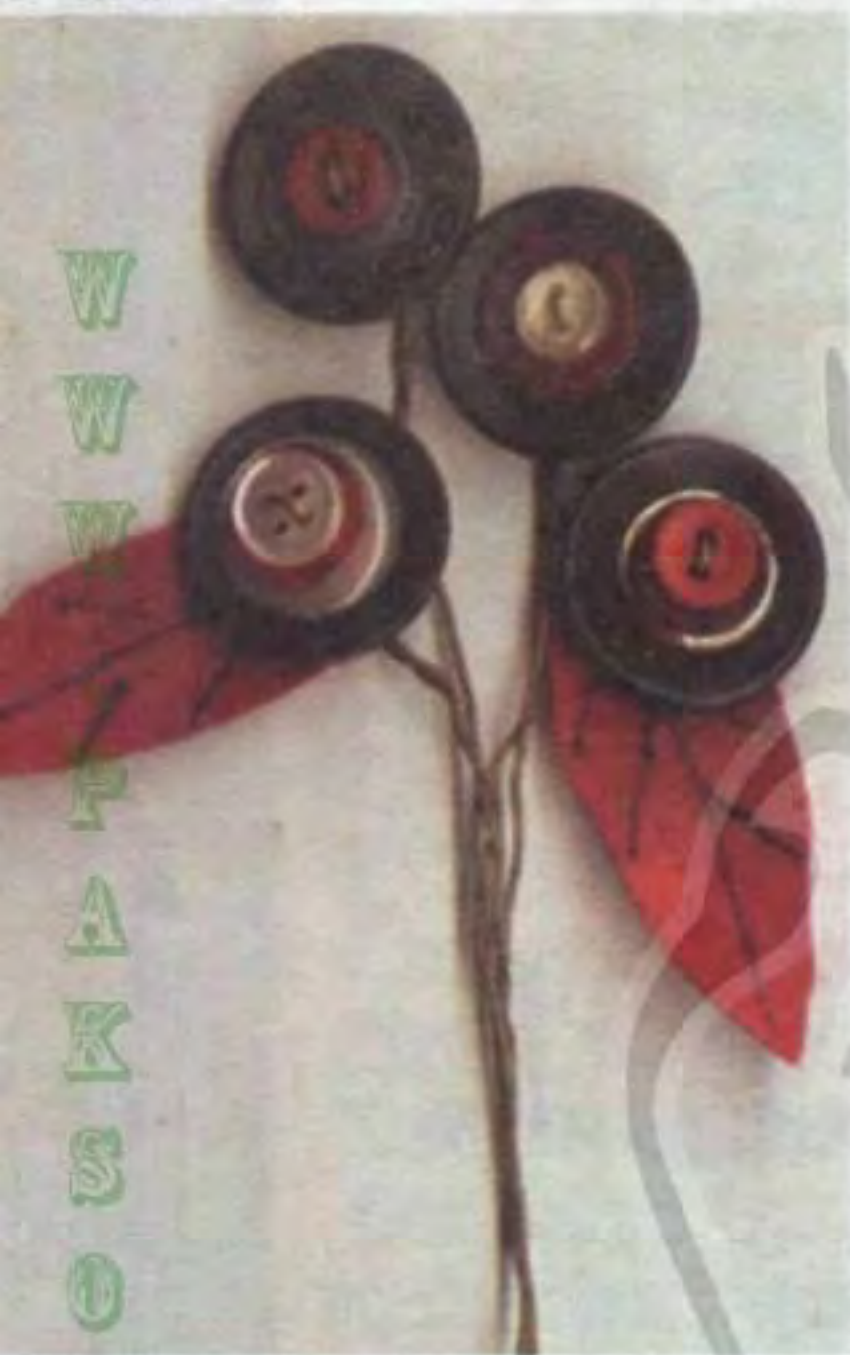
زمانے کے بدلتے انداز اور طور اطوار نے بچیوں کے والدین کے لیے اُن کی پرورش اور حفاظت کو خاصا مشکل بنا دیا ہے، لیکن اگر والدین بچپن ہی سے اپنی بچیوں کے ساتھ دوستی اور اعتماد کا رشتہ قائم کرلیں تو اُن کے لئے آسانیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ لڑکپن میں ہونے والی ذہنی وجسمانی تبدیلیوں کا دور بچیوں کے لیے انتہائی نازک دور ہوتا ہے۔ وہ بے شمار الجھنوں کا شکار ہوکر عدم تحفظ اور خوف محسوس کرتی ہیں۔ اس عمر میں بچیوں کو والدین کی جانب سے جذباتی سہارا درکار ہوتا ہے اور اگر اُنہیں مناسب رہنمائی اور توجہ نہ ملے تو بچیاں گھر سے باہر اپنے مسئلوں کے حل کے لیے بھٹکتی پھرتی ہیں۔ ہم عمر سہیلیوں، رسالوں اور ناولوں سے رہنمائی حاصل کرنے کی کوشش میں بچیاں بعض اوقات شدید نوعیت کے مسائل سے دوچار ہوجاتی ہیں۔

ایک اچھی ماں کو بچی کی دوست، رازدان اور رہنما بن کر اُس کا اعتماد حاصل کرنا چاہیے۔ اپنی بچی کی تمام سہیلیوں کے بارے میں مکمل آگاہی رکھیں۔ آپ کی بچی کس قسم کی کتب ورسائل کا مطالعہ کرتی ہے، ٹیلی فون خاص طور پر موبائل پر تنہائی میں سہیلیوں سے کس قسم کی گفتگو کرتی ہے۔ ٹی وی، فلموں اور انٹرنیٹ پر اُس کی دلچسپیاں کیا ہیں۔ یہ سب باتیں آپ کے علم میں ہونی چاہئیں۔ والدین بچیوں کے محافظ ہوتے ہیں، اپنی بچی کے سلسلے میں ہرگز کسی پر بھروسہ مت کریں۔ آج کل مائیں بچوں کو ملازمین کے رحم وکرم پر چھوڑ کر خود بازار اور دوسری سرگرمیوں میں مصروف رہتی ہیں۔ جس سے بہت سے حادثات اور المیے جنم لے رہے ہیں۔ خدارا! اپنی بچیوں کو کبھی بھی گھریلو ملازمین کے رحم وکرم پر تنہا چھوڑ کر گھنٹوں گھر سے باہر نہ رہیں۔

بطور والدین آپ کا فرض ہے کہ اپنے باغ میں کھلنے والی کلی کی پرورش اس طرح کریں کہ جب وہ کھل کر پھول بنے اور دوسرے گھر جائے تو اُس کی خوشبو سے تمام چمن مہک اُٹھے۔ والدین کو اپنی بچیوں کی تربیت اور پرورش کے دوران اس امر کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ اُن کی کسی بات، حرکت اور عمل سے بچی کے معصوم ذہن میں کوئی منفی سوچ پیدا نہ ہونے پائے، اُس کے معصوم جذبات واحساسات کو ٹھیس نہ لگے اور نہ اُس کی عزتِ نفس مجروح ہو کیونکہ بچپن میں ذہنوں پر نقش ہونے والی باتوں اور رویوں کا اثر تمام عمر برقرار رہتا ہے۔ وہ تمام والدین جنہیں اللہ نے بیٹیاں عطا فرمائی ہیں، وہ اُنہیں زحمت نہیں بلکہ اللہ کی رحمت سمجھ کر محبت، شفقت اور توجہ سے اُن کی پرورش کریں تو وہ اپنی اور اپنی بچیوں کی زندگی آسان بنانے اور سنوارنے کے ساتھ ساتھ اپنی آخرت بھی سنوار سکتے ہیں۔ کیونکہ ہمارے نبی ﷺ نے بیٹیوں کو جہنم کی آگ سے بچانے والی قرار دیا ہے اور بیٹیوں کے ایسے اچھے باپ جو اُن کی بہترین تربیت کریں اُنہیں جنت اور اپنی قربت کی بشارت بھی دی ہے۔

کلرفُل بٹن

کریں اپنی مرضی سے استعمال۔۔!

پہلے پہل بٹن صرف ضرورت کے تحت ہی قمیض پر لگائے جاتے تھے، لیکن وقت کے بدلتے تقاضوں کے ساتھ اب بٹنوں کی مدد سے نت نئی شاہکار اشیاء بنائی جارہی ہیں کہ دیکھ کر واقعی داد دینے کو دل چاہے۔ اب آپ اپنے لباس، جوتوں، بیگز، جیولری اور دیگر آرائشی سامان کے ساتھ ساتھ گھر کی مختلف اشیاء کو بھی ان رنگین بٹنوں سے سجا کر ایک بالکل نیا لُک دے سکتے ہیں۔ بٹن جیولری، جوتے اور بیگز آج کل کافی اِن ہیں اور مارکیٹ میں باآسانی دستیاب بھی، لیکن آپ انھیں خود بھی اپنی پسند کے مطابق تیار کر سکتی ہیں۔ تو پھر دیر کس بات کی ہے۔۔ ان صفحات میں دی گئی تصاویر سے آئیڈیا لیجیے اور دوسروں سے داد و تحسین حاصل کریں۔

خوش رہو، زندگی جیو

تحریر: عبدالقادر

دنیا کا ایسا کون سا انسان ہے جو خوش رہنا نہیں چاہتا، مگر دیکھا جائے تو بہت کم لوگ ہیں جو خوش رہتے ہیں، ورنہ ہر ایک کو کوئی نہ کوئی غم، فکر یا پریشانی لاحق ہے۔ دراصل ہماری زندگیوں میں خوشی کا معیار الگ الگ ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ خوشی ہے کیا؟۔۔ کیا خوش رہنے کا کوئی فارمولا بھی ہے؟؟ بچے کو ایک ٹافی مل جائے تو یہ اس کے لیے خوشی ہے۔ صحرا میں پیاسے کو ایک گھونٹ پانی مل جائے تو یہ بھی خوشی ہے۔ ارب پتی کے پاس ایک ارب اور جمع ہو جائے تو یہ اُس کے لیے خوشی کی بات ہے، مگر یہ ساری خوشیاں عارضی ہیں۔ بچے کے پاس ٹافی ختم ہو جائے تو اس کی خوشی ختم، صحرا کے پیاسے کی پیاس بجھ جائے تو اس کی خوشی بھی غائب، ارب پتی کو ایک ارب اور مل جائے تو یہ خوشی بھی عارضی ثابت ہوتی ہے۔ امریکی میگزین فوربز میں دنیا کے امیر ترین افراد کی جاری کردہ فہرست میں نام شامل ہونے سے یہ گارنٹی نہیں ملتی کہ وہ شخص نہایت آسودہ اور خوشیوں بھری زندگی بھی گزار رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق مادی دولت کا مطلب یہ نہیں کہ دولت کے ساتھ ساتھ خوشی بھی بڑھتی جائے گی۔ پھر پچی اور حقیقی خوشی ہے کیا، ایسی خوشی جو کبھی ختم نہ ہو اور انسان ساری زندگی اُس کے سہارے گزار دے۔ ایسی خوشی کہاں ملتی ہے، اس بارے میں لوگ طرح طرح کے الٹے سیدھے مفروضوں کا شکار ہیں اور انہی کی بنیاد پر وہ خوشی کے حصول کے لیے بعض اوقات غلط راہوں کا تعین کر بیٹھتے ہیں۔ نتیجے میں فائدے کے بجائے الٹا نقصان اٹھاتے ہیں۔ یہاں ہم ایسے ہی چند مفروضوں اور اُن کی اصل حقیقت کے بارے میں بات کریں گے۔

مفروضہ #1۔ خوشی کی وجہ جینیاتی ہے!

یہ سچ ہے کہ بعض لوگ ہمارے جیسے ہی ہوتے ہیں مگر ہم سے زیادہ خوش رہتے ہیں۔ اس میں کچھ جینیات کا بھی عمل دخل ہے، مگر سو فیصد نہیں۔ کیلیفورنیا یونیورسٹی سے وابستہ ماہر نفسیات پروفیسر سونیا لیوبومرسکی کہتی ہیں کہ آیا ہم خوش باش رہنے والی شخصیت ہیں یا نہیں، اس کا 50 فیصد ہمیں پیدائشی طور پر ہی مل جاتا ہے۔ 10 فیصد کا تعلق ہمارے حالات زندگی سے ہے جبکہ خوش رہنے کا باقی 40 فیصد دارومدار ہمارے اپنے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ ہمیں اپنی زندگی میں آنے والی چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اٹھانے کا فن سیکھنا چاہیے، کیونکہ بڑی بڑی خوشیاں زندگی میں کم ہی آتی ہیں جبکہ یہ چھوٹی چھوٹی خوشیاں ہر وقت ہمارے اردگرد بکھری پڑی ہوتی ہیں، لیکن ہم انہیں اہمیت نہیں دیتے اور نظر انداز کرکے آگے بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ خوش اور پُرامید رہنے کے لیے ہمیں اپنی تربیت کرنی ہوگی۔ جس طرح ہم کوئی زبان سیکھتے ہیں، اسی طرح ہمیں خود کو خوش رہنا سکھانا ہوگا۔ اگر ہم اپنی زندگی میں مثبت تبدیلیاں نہ لائیں تو پھر ساری عمر جینز پر ہی الزام دھرتے رہیں گے۔

مفروضہ #2۔ حقیقی خوشی کامیاب کیریئر میں ہے!

دفتر کے ایئرکنڈیشنڈ کمرے میں بڑی سی کرسی آپ کو حقیقی خوشی کی ضمانت نہیں دے سکتی۔ تنخواہ میں اضافہ یا عہدے کی ترقی آپ کو عارضی خوشی تو دے سکتی ہے، مستقل نہیں، کیونکہ آپ کی ساری عمر کیریئر کو آگے بڑھانے میں گزرتی ہے۔ اس دوران ایسے کئی مرحلے آتے ہیں جب آپ کی ترقی ہوتی ہے، تنخواہ بڑھتی ہے۔ آپ اس وقت بڑے خوش ہوتے ہیں، مگر رفتہ رفتہ اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور خوشی کا احساس کافور ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس کے بجائے ہونا یہ چاہیے کہ دفتر میں جو آپ کا کام ہے، وہی آپ کی خوشی ہو۔ آپ یہ سوچیں کہ آپ برسرروزگار ہیں، آپ کی تنخواہ اور کام کا ماحول بہت سے دوسرے لوگوں سے بہتر ہے۔ کیریئر کی دوڑ میں ضرور شریک ہوں مگر یہ ذہن سے نکال دیں کہ ترقی ہی اصل خوشی ہے، کیونکہ ترقی کی خوشی وقتی ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق خوشی کا ایک اور اہم راز ہے، اپنا موازنہ دوسروں سے نہ کرنا۔ یونیورسٹی آف آئیووا کے پروفیسر ڈیوڈ واٹسن کہتے ہیں کہ اگر خوش رہنا ہے تو

خود کو حسد اور جلن سے آزاد رکھیں۔ دوسروں سے اپنا موازنہ نہ کریں بلکہ اپنے منصوبوں اور اپنی آرزوؤں پر توجہ مرکوز رکھیں۔

مفروضہ #3۔ خوشی مادی چیزوں کے حصول میں ہے!

لوگوں کی اکثریت کے خیال میں کیریئر، مالی حالات اور سماجی زندگی کی سطح کم تر ہو، تو یہ ممکن ہی نہیں کہ انسان خوش رہ سکے۔ یعنی خوشی کی بنیاد مادی اشیاء ہیں۔ لیکن اگر حساب کتاب لگایا جائے تو انسان کی طویل المیعاد خوشیوں کی صرف دس فیصد وجہ یہ مادی چیزیں ہیں، جبکہ باقی نوے فیصد دیرپا خوشیوں کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ دنیا کو کس طرح دیکھتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ جب آپ باہر کی دنیا تبدیل نہیں کر سکتے تو اپنے اندر کی دنیا کو تبدیل کرنے کی کوشش کریں۔ دنیا باہر سے بھی تبدیل ہوتی ہوئی محسوس ہوتی نظر آئے گی۔

مفروضہ #4۔ آپ خوشیاں خرید نہیں سکتے!

یہ غلط ہے کہ ہم پیسے خرچ کر کے خوشیاں نہیں خرید سکتے۔ خرید سکتے ہیں مگر اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم خرچ کہاں کر رہے ہیں۔ اِدھر اُدھر کی فضول اور غیر ضروری چیزوں پر رقم ضایع کرنے سے خوشی حاصل نہیں ہوتی۔ لیکن اگر فیملی کے ساتھ سیر و تفریح پر پیسہ خرچ کیا جائے تو اندرونی سکون ملتا ہے۔ اسی طرح دوستوں کے ساتھ ہلا گلا کرنے، ڈونیشن دینے، اپنے کسی چاہنے والے کے لیے پھول یا کوئی تحفہ خریدنے سے بھی روحانی خوشی میسر آتی ہے۔ یہ اسراف نہیں بلکہ خوشگوار زندگی گزارنے کا ایک ذریعہ ہے۔

مفروضہ #5۔ ہر وقت خوش رہنے والے سادہ لوح یا ناسمجھ ہوتے ہیں!

انسان کو پُر امید رہنا چاہیے، مگر خلاف عقل پُر امیدی کو آئیڈیل قرار نہیں دیا جا سکتا۔ اگر آپ حقیقت پسند ہیں اور خوش ہیں تو آپ کے سامنے اس کے بے شمار فائدے بھی بکھرے نظر آئیں گے۔ ماہرین کے مطابق جب ہمارا دماغ خوش ہو تو اُس کی تخلیقی صلاحیت، ذہانت اور مسائل کے حل کا ادراک کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔

مفروضہ #6۔ خوشی آپ کی کارکردگی پر اثر نہیں ڈالتی!

بہت سے لوگ یہی سمجھتے ہیں کہ خوش رہنے سے انسان کی کارکردگی یا صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ تعلیم کا شعبہ ہو، کھیل کا میدان ہو یا پھر کام کی جگہ، خوش رہنے سے ناقابل یقین حد تک فوائد سمیٹے جا سکتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ مثبت سوچ رکھنے والا ڈاکٹر بہتر علاج کر سکتا ہے۔ خوش رہنے والا سیلز مین اپنی سیل کئی گنا بڑھا سکتا ہے اور مثبت خیالات کا مالک کھلاڑی میدان میں سب کو پیچھے چھوڑ سکتا ہے۔ انسانی دماغ صرف اُسی صورت میں بہتر کارکردگی دکھا سکتا ہے جب آپ کی سوچ اور خیالات مثبت ہوں۔

مفروضہ #7۔ منفی سوچ رکھنے والے دوست مایوس کر دیتے ہیں!

یہ سچ ہے کہ برے دوستوں کی صحبت کا اثر ہوتا ہے اور اچھا بھلا انسان بھی برائیوں میں پڑ سکتا ہے، لیکن آپ کی مثبت سوچ اور اچھی عادات ان برے دوستوں کو بھی تو متاثر کر سکتی ہیں۔ اسی طرح منفی خیالات کے حامل دوستوں کو آپ کے مثبت خیالات بدل سکتے ہیں۔ اس لئے ایسے دوستوں سے کنارہ کشی اختیار کرنے کی ضرورت نہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ اچھائی اور برائی دونوں چھوت کی بیماری کی طرح ہوتی ہیں، اہم یہ ہے کہ اچھے انسان کا برے انسان پر اثر زیادہ ہے، یا برے انسان کا اچھے انسان پر۔ اس لیے منفی خیالات کے حامل دوستوں کو ترک کرنے کے بجائے اپنی مثبت سوچ اُن میں منتقل کرنے کی کوشش کریں اور اُن جیسا بننے کے بجائے انہیں اپنے جیسا بنانے کی کوشش کریں۔

مفروضہ #8۔ خوشی کا مطلب سب اچھا ہے!

خوش رہنے کے لیے آپ کو ہر وقت مسکرانے یا قہقہے لگانے کی ضرورت نہیں۔ خوشی پانے کے لیے یہ سوچ بھی درست نہیں کہ سب اچھا ہے۔ اس کے الٹے نتائج نکل سکتے ہیں۔ ہاں اگر پریشانی کے وقت آپ کو اُس کی وجہ کا ادراک ہے اور آپ اُس کا حل نکال سکتے ہیں، تو آپ اُس شخص سے لاکھ درجے اچھے ہیں جو پریشانی کی حالت میں سوائے پریشان ہونے کے اور کچھ نہیں کرتا۔

نفاست اور خوبصورتی
کا حسین انداز...!

"کیلا"

غذائیت میں سب سے آگے۔۔!

کیلے تو سب نے ہی کھائے ہوں گے اور چند ایک تو کیلوں کے چھلکوں سے پھسلنے کا تجربہ بھی کر چکے ہوں گے۔ ہمارے ملک میں آم کے بعد شاید سب سے زیادہ لذیذ، قوت بخش اور زیادہ کھایا جانے والا پھل یہی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق کیلے کا مزاج گرم اور تر ہے۔ غذائی اعتبار سے کیلا سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ یہ ایک ایسا پھل ہے جو سال کے بارہ مہینے دستیاب ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں اس کی کئی اقسام کاشت کی جاتی ہیں اور ہر قسم کا اپنا الگ ذائقہ، مٹھاس، غذائی خصوصیت او معیار ہوتا ہے۔ اس میں ٹھوس غذا زیادہ اور پانی کم ہوتا ہے۔ کیلے میں بہت سے غذائی اجزاء نہایت موزوں مناسبت سے پائے جاتے ہیں۔ مثلاً: پانی، شکر، نشاستہ، فائبر، معدنیات اور وٹامن وغیرہ۔ کیلے میں کیلشیئم، میگنیشیم، فاسفورس، گندھک، لوہا اور تانبا بھی بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس میں موجود مٹھاس بہت ہی جلد جسم کا حصہ بن کر توانائی فراہم کرتی ہے۔ کیلا پوٹاشیم کا خزانہ ہے اور ایک کیلا کھانے سے پوٹاشیم کی دن بھر کی مقدار با آسانی حاصل ہوتی ہے۔ تاہم جن افراد کو بلغم کا عارضہ ہو یا بلغم کی زیادتی کی وجہ سے بدہضمی یعنی معدہ سے غذا واپس حلق کو آنے کی بیماری ہو، اُن کے لیے کیلا کچھ زیادہ فائدہ مند نہیں ہے۔

کیلوں کی افادیت:

ہر پھل کی اپنی افادیت اور ذائقہ ہوتا ہے۔ کیلا بھی اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتا ہے۔

☆ کیلا ایک طاقت بخش غذا ہے۔ صرف دو کیلے کھانے سے انسان میں اتنی توانائی پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ ڈیڑھ گھنٹے تک انتہائی سخت مشقت کر سکتا ہے۔

☆ کیلا انسان کو جسمانی طور پر فٹ رکھنے کے ساتھ ساتھ کئی بیماریوں سے بچانے کا کام بھی کرتا ہے۔

☆ ڈپریشن میں کیلا بہت مفید ہوتا ہے، اس میں ایک خاص قسم کا پروٹین پایا جاتا ہے، جو انسانی جسم کو پر سکون کرنے میں مدد دیتا ہے اور موڈ کو خوشگوار بناتا ہے۔

☆ کیلا آئرن سے بھرپور پھل ہے، یہ خون میں ہیموگلوبن کی افزائش میں مدد دیتا ہے جو خون کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

☆ اس پھل میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جبکہ نمکیات کی کم مقدار موجود ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پھل بلڈ پریشر میں انتہائی مفید سمجھا جاتا ہے۔

☆ کیلوں میں پائی جانے والی صحت بخش شکر کی کثرت اسے زود ہضم بنا دیتی ہے۔ اسی لیے جو لوگ تکان محسوس کریں، اُن کے لیے کیلا بہت مفید چیز ہے۔

☆ کیلا آیوڈین کی کمی دور کرتا ہے۔ اس لیے آیوڈین کی کمی سے لاحق ہونے والے تمام امراض میں بھی یہ مفید ہے۔

☆ نشاستہ زیادہ ہونے کی وجہ سے کیلا کھانے سے کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ اس میں نائٹروجن کی بھی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے، جو جسم میں گوشت بنانے اور موٹا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

☆ کیلا فوری توانائی حاصل کرنے کے لیے انتہائی مفید اور موثر ثابت ہوتا ہے، یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر کے ایتھلیٹ اور جسمانی مشقت کرنے والے افراد کیلے کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں۔

☆ پکا ہوا کیلا شہد کے ساتھ کھانے سے نظامِ ہضم بہتر ہوتا ہے۔

☆ ہاضمے کی خرابی کے باعث چھوٹے بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے اور کیلا ان کے لئے کسی نعمت سے کم نہیں۔

☆ کیلا قوت مدافعت پیدا کرنے کا قدرتی ذریعہ ہے۔ یہ ایک طرح سے اعصابی غذا ہے، یعنی یہ ہمارے جسم کے نروس سسٹم کو متحرک رکھتا ہے، جس سے جسم میں رطوبت کی کمی نہیں ہوتی اور انسانی جسم کثیر بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

☆ کیلے کھانے والے افراد ذیابطیس جیسے مرض سے دور رہتے ہیں۔

کیلے کھائیں، مزے اڑائیں

وہ بھی بالکل نئے انداز میں۔۔۔!

(کیلوں کی مدد سے باآسانی اور چھٹ پٹ تیار ہونے والی دو تراکیب)

یمی بنانا اسٹکس

اجزاء:

کیلے — چینی — کوکنگ چاکلیٹ

پانی — نٹی یا پسا ہوا ناریل

ترکیب:

☆ کیلوں کو چھیل کر ان کے اندر آئس کریم اسٹک لگالیں۔

☆ ایک پین میں چاکلیٹ، تھوڑا سا پانی اور چینی ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔

☆ اس چاکلیٹ کو کیلوں کے اوپر مختلف انداز میں لگائیں یا پھر کیلوں کو چاکلیٹ میں مکمل کوٹ کرلیں۔

☆ کیلوں کے اوپر کلرفل نٹی یا ناریل چھڑک دیں اور مزے سے کھائیں۔

بنانا وِد کریم فلنگ

اجزاء:

کیلے — کوکنگ چاکلیٹ — چینی

پانی — مونگ پھلی — کریم

ترکیب:

☆ کیلوں کو چھیل کر دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔

☆ ہر ٹکڑے کے درمیان میں فلنگ کے لیے جگہ بنالیں۔

☆ ایک پین میں چاکلیٹ، تھوڑا سا پانی اور چینی ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔

☆ کیلے کے نچلے آدھے حصے کو چاکلیٹ میں ڈپ کریں اور پھر باریک کٹی ہوئی مونگ پھلی میں رول کرلیں۔

☆ ایک پائپنگ بیگ میں کریم ڈال کر کیلوں کے اوپر والے حصے میں کریم کی فلنگ بھر دیں۔

☆ مزیدار بنانا ود کریم فلنگ تیار ہیں۔

چکن دال (گجراتی ڈش)

اجزاء:

چکن (ہڈی کے ساتھ)	آدھا کلو
چنے کی دال	ایک پاؤ
ادرک لہسن کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	چار عدد
پانی	دو گلاس
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (درمیانی)	ایک عدد
ٹماٹر	دو عدد
گرم مصالحہ (پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
دھنیا (پسا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
دار چینی (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
جائفل جاوتری (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
آئل	حسب ضرورت
ہرا دھنیا	ایک چوتھائی گٹھی

ترکیب:

- چکن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور چنے کی دال کو تقریباً دو گھنٹے پہلے بھگو دیں۔
- ایک باؤل میں آدھا کپ پانی، پسا دھنیا، ہلدی، لال مرچ، کالی مرچ، دار چینی اور جائفل جاوتری مکس کر لیں۔
- ایک پین میں آئل گرم کر کے ادرک لہسن کا پیسٹ اور ہری مرچیں شامل کر کے ہلکی آنچ پر ایک سے دو منٹ تک بھونیں اور پھر اس میں باؤل میں مکس کیے ہوئے اجزاء شامل کر کے ایک سے دو منٹ تک مزید بھونیں۔
- اب اس میں چکن کے ٹکڑے شامل کر کے تین سے چار منٹ تک مزید بھونیں۔ جب چکن کا رنگ تبدیل ہو جائے تو اس میں پہلے سے بھگوئی ہوئی دال، پانی اور نمک شامل کر کے ہلکی آنچ پر بیس سے پچیس منٹ تک پکنے کے لیے چھوڑ دیں۔
- ایک الگ پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز کو گولڈن فرائی کر کے ایک طرف رکھ دیں۔
- جب دال گل جائے تو اس میں گول گول کٹے ہوئے ٹماٹر شامل کر کے ایک سے دو منٹ تک مزید پکائیں۔
- پھر اس میں براؤن پیاز آئل سمیت اوپر سے شامل کر دیں اور جب تیار ہو جائے تو پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر مکس کریں اور چولہا بند کر دیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم چکن دال کو ہرا دھنیا چھڑک کر روٹی یا نان کے ساتھ سرو کریں۔

پنجابی یخنی پلاؤ

اجزاء:

چاول (بھگوئے ہوئے)	تین سو گرام
چکن (لیگ پیس)	آدھا کلو
پیاز	دو عدد
آئل	ایک کپ
سونف (ثابت)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سونٹھ	ایک درمیانہ ٹکڑا
بڑی الائچی	چار سے پانچ عدد
تیزپات	دو عدد
لونگ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
دارچینی	دو ٹکڑے
ہری مرچ (درمیان سے کٹی ہوئی)	چار سے پانچ عدد
نمک	حسب ذائقہ
دہی	آدھا پاؤ
چکن کی یخنی	ڈیڑھ گلاس
آلو بخارے	ایک سو گرام
ٹماٹر (کیوبز کیے ہوئے)	دو عدد

ترکیب:

- سب سے پہلے آئل گرم کر کے اس میں پیاز کو باریک سلائس کر کے فرائی ہونے کے لیے رکھ دیں۔
- ایک ململ کے کپڑے میں سونف، ثابت دھنیا اور سونٹھ باندھ کر پیاز کے ساتھ شامل کر دیں اور جیسے جیسے پیاز فرائی ہوتی جائے، اس میں بڑی الائچی، تیزپات، لونگ اور دارچینی بھی شامل کر دیں۔
- جب پیاز تھوڑی گولڈن ہونے لگے تو اس میں چکن بھی شامل کر کے بھونیں۔
- پھر ہری مرچیں، نمک، دہی اور یخنی بھی شامل کر دیں۔
- جب یخنی پکنا شروع ہو جائے تو اس میں آلو بخارے، ٹماٹر اور چاول شامل کر دیں۔
- جب چاولوں میں کنی بننے کا عمل شروع ہو جائے تو اسے مکس کر کے آٹھ سے دس منٹ کا دم دے دیں۔ مزیدار پنجابی یخنی پلاؤ تیار ہے۔

پریزنٹیشن: پنجابی یخنی پلاؤ کو دہی کے رائتے اور سلاد کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

گریوی کباب

اجزاء:

قیمہ (باریک کٹا ہوا)	ایک کلو
انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
سونف پاؤڈر	تین چائے کے چمچ
سرخ مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
ادرک پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
بڑی الائچی	چھ عدد
آئل	ایک کھانے کا چمچ

گریوی کے اجزاء

دہی	پانچ کھانے کے چمچ
ٹماٹو پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (چھوٹے کیوبز میں کٹے ہوئے)	چار عدد
سرخ مرچ	دو کھانے کے چمچ
ادرک پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
لونگ	آٹھ عدد
دار چینی	ایک چھوٹا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ
آئل	چھ کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	گارنشنگ کے لیے
ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے

ترکیب:

- قیمے کو مزید باریک پیس لیں۔ بڑی الائچی میں سے بھی دانے نکال کر کوٹ لیں اور سونف، ادرک پاؤڈر، آئل، نمک اور انڈے سمیت قیمے میں شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- قیمے کے تقریباً تین انچ لمبے کباب بنالیں اور انھیں بھاپ میں ہلکا سا پکالیں۔
- ایک کھلے منہ کے پین میں آئل گرم کر کے اُس میں لونگ اور دار چینی ڈال کر کچھ دیر فرائی کریں اور پھر ایک منٹ بعد اُس میں ٹماٹر شامل کر دیں۔
- جب ٹماٹر کا پانی کچھ خشک ہونے لگے تو اس میں ٹماٹو پیسٹ اور سرخ مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔
- اب اس میں دہی کو پھینٹ کر شامل کر دیں۔ مسلسل چمچ چلاتے رہیں تا کہ دہی پھٹنے نہ پائے۔ ساتھ ہی سونف اور ادرک کا پاؤڈر ملا دیں اور مکس کر کے پانچ منٹ تک پکائیں۔
- اب اس میں تین گلاس پانی شامل کر کے اُبال آنے تک پکائیں۔
- پھر اس میں قیمے کے کباب احتیاط سے رکھ دیں اور ہلکی آنچ پر تقریباً بیس منٹ تک پکنے دیں۔ اس دوران چمچ چلانے سے گریز کریں تا کہ کباب نہ ٹوٹیں۔
- جب گریوی کی سطح پر آئل آجائے تو ڈش تیار ہے۔ چاہیں تو ہلکا سا کوئلے کا دم دے دیں اور چولہا بند کر دیں۔

پریزنٹیشن: گریوی کباب کو ہری مرچوں سے گارنش کر کے چاولوں یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

اچاری کریلے

اجزاء:

کریلے	آدھا کلو
دہی	آدھا کپ
پیاز	دو عدد
ادرک لہسن کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
سرخ مرچ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
املی	4-5 ٹکڑے

اجزاء برائے اچاری مصالحہ

کلونجی	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو چائے کے چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- سب سے پہلے کلونجی، میتھی دانہ، ثابت دھنیا، سونف اور سفید زیرہ کو توے پر اچھی طرح بھون کر باریک پیس لیں۔ اچاری مصالحہ تیار ہے۔
- کریلوں کو چھیل کو اُن کے بیج نکال لیں اور اُن میں نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لیے رکھ دیں اور پھر اچھی طرح دھو لیں۔ اب کریلوں کو املی کے ساتھ پانی میں اُبال لیں اور پھر ان کو نچوڑ کر تمام پانی نکال لیں۔
- ایک پین میں آئل گرم کریں اور اس میں کریلوں کو فرائی کر کے الگ رکھ دیں۔
- ایک دوسرے پین میں آئل گرم کر کے اس میں پیاز شامل کر کے گولڈن فرائی کر لیں۔
- جب پیاز فرائی ہو جائے تو اس میں ادرک لہسن کا پیسٹ، سرخ مرچ، ہلدی، نمک اور دہی پھینٹ کر ڈال دیں اور مکس کریں۔
- پھر اس میں کریلے، تلی ہوئی پیاز اور اچاری مصالحہ ڈال کر مکس کریں اور ڈھکن ڈھک کر تیار ہونے تک پکائیں اور پھر چولہا بند کر دیں۔

پریزنٹیشن: اچاری کریلے کو گرم گرم روٹی اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

مقلوبہ (عربی ڈش)

اجزاء:

باسمتی چاول	تین کپ
بند گوبھی (کٹی ہوئی)	دو کپ
گوشت (کیوبز میں کٹا ہوا)	ایک کلو
پیاز (سلائس میں کٹے ہوئے)	تین عدد
ٹماٹر (سلائس میں کٹے ہوئے)	تین عدد
بڑی الائچی (باریک پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
آئل	حسب ضرورت
بادام (چھلے اور فرائی کیے ہوئے)	آدھا کپ

ترکیب:

- چاولوں کو صاف کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- گوشت کو اچھی طرح دھو کر ایک پین میں 7-6 کپ پانی، نمک، ہلدی اور گرم مصالحہ ڈال کر اُبال لیں۔ پھر گوشت کو الگ کر لیں اور بچ جانے والی یخنی (تقریباً 4-3 کپ) کو علیحدہ سے رکھ لیں۔
- ایک پین میں تھوڑا سا آئل ڈال کر اس میں بند گوبھی کو تیز آنچ پر بالکل ہلکا سا فرائی کر لیں اور نکال کر الگ رکھ لیں۔
- ایک پین میں چار کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے اُس میں پیاز شامل کر کے درمیانی آنچ پر دو منٹ کے لیے فرائی کر لیں۔
- اب ایک گہرا نان اسٹک برتن لے کر اس میں ایک کھانے کا چمچ آئل ڈال کر سب سے نیچے گوشت کی تہہ بچھا دیں۔ اُس کے اوپر فرائی پیاز بچھا دیں۔ اس کے بعد ٹماٹر کی ایک تہہ اور پھر بند گوبھی کی تہہ بچھا دیں۔
- اب تمام تہوں کے اوپر چاول کی تہہ لگا دیں اور اس کے اوپر نمک، کالی مرچ اور بڑی الائچی چھڑک دیں۔
- اس کے بعد اوپر سے گوشت کی یخنی آہستہ آہستہ اس طرح سے ڈالیں کہ ہر تہہ ایک دوسرے سے الگ رہے اور آپس میں ملنے نہ پائے۔
- ڈھکن ڈھک کر تھوڑی تیز آنچ پر اُس وقت تک پکائیں کہ یخنی خشک ہو جائے۔ اس کے بعد آنچ ہلکی کر دیں اور ڈھکن ڈھک کر مزید 30-20 منٹ تک پکائیں (ہوسکتا ہے اس دوران تمام اجزاء کو گلانے کے لیے مزید پانی شامل کرنے کی ضرورت پڑے)۔
- جب تمام چیزیں پک جائیں تو چولہا بند کر دیں۔ ایک بڑی سرونگ ڈش کو پین کے اوپر الٹا رکھیں اور اسے پلٹ دیں تاکہ ڈش کی شیپ خراب نہ ہو۔

پریزنٹیشن: گرم گرم مقلوبہ پر فرائی بادام چھڑک کر سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

مینڈرین فرائیڈ فش ود سوس (چائنیز ڈش)

اجزاء:

مچھلی (بغیر کانٹوں کے، کیوبز)	دوسو پچاس گرام
نمک	آدھا چائے کا چمچ
سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچ
آئل	ڈیپ فرائنگ کے لئے

سوس کے اجزاء:

آئل	ایک چوتھائی کپ
لہسن (کٹا ہو)	ایک کھانے کا چمچ
کیچپ	آدھا کپ
سویا سوس	ایک کھانے کا چمچ
چلی سوس	ایک کھانے کا چمچ
ووسٹر سوس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ	آدھا چائے کا چمچ
یخنی	ایک کپ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہو)	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

- پہلے مچھلی کے کیوبز کو نمک، سفید مرچ، انڈا، میدہ اور کارن فلور لگا کر میری نیٹ کریں اور پانچ منٹ کے لیے ڈیپ فرائی کرلیں۔
- سوس بنانے کے لیے آئل گرم کریں اور اس میں لہسن ڈال کر گولڈن فرائی کرلیں۔
- اب اس میں کیچپ، سویا سوس، چلی سوس، ووسٹر سوس، نمک، چینی، سفید مرچ اور یخنی ڈال کر پکالیں۔
- جب اس میں اُبال آجائے تو کارن فلور کا پیسٹ ڈال کر گاڑھا کرلیں۔ تیار ہونے پر چولہا بند کردیں۔

پریزنٹیشن: ایک سرونگ ڈش میں سلاد کے پتے رکھ کر فرائی فش رکھیں اور اس کے اوپر گاڑھا گاڑھا سوس ڈال کر سرو کریں۔

اسٹفڈ قیمہ شملہ مرچ

اجزاء:

شملہ مرچ	چھ عدد
قیمہ	آدھا کلو
پیاز (چوپ کیے ہوئے)	دو عدد
لہسن ادرک کا پیسٹ	دو چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	دو چائے کے چمچ
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	چار عدد
کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر	3-4 عدد
املی کا پیسٹ	تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- آئل گرم کریں اور پیاز ڈال کر لائٹ براؤن کرلیں۔
- پھر قیمہ شامل کریں تھوڑی دیر بھونیں۔ اس کے بعد ٹماٹر، ادرک لہسن کا پیسٹ، نمک، سرخ مرچ اور ہری مرچیں شامل کریں اچھی طرح مکس کریں اور ڈھکن ڈھک کر پکنے دیں۔
- دس منٹ بعد دیکھیں، اگر قیمہ گل گیا ہو تو ٹھیک ورنہ تھوڑا سا پانی شامل کر کے گلالیں۔
- آخر میں املی کا پیسٹ شامل کر کے چولہا بند کردیں۔
- شملہ مرچ کا ڈنڈی والا حصہ کاٹ کر بیج نکال لیں جبکہ ڈنڈی کٹے ہوئے حصے کے ساتھ رہنی چاہیے۔
- اب مرچوں میں قیمہ بھردیں اور کٹے ہوئے حصے کو اوپر رکھ کر ٹوتھ پک لگا کر بند کریں۔
- اب ان مرچوں کو چاہیں تو اوون میں دس منٹ کے لیے بیک کرلیں یا پھر بھاپ میں پکالیں۔

پریزنٹیشن: اسٹفڈ قیمہ شملہ مرچ کو روٹی یا سادہ چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

ٹومیٹو چلی رائس

اجزاء:

چاول	دو کپ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	چار کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے (باریک کٹے ہوئے)	چار عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	تین عدد
ثابت لال مرچ (کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچ (لمبی باریک کٹی ہوئی) چار عدد	
سویا سوس	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ (کُٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بھگو دیں۔
- پھر چاولوں کا پانی نتھار کر تازہ پانی، نمک اور سفید سرکہ ڈال کر دو کنی اُبال لیں۔
- اس کے بعد پانی نتھار کر پانچ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- اب ایک پین میں آئل گرم کر کے اس میں لہسن کو گولڈن براؤن کر لیں۔ ساتھ ہی ٹماٹر ڈال کر بھون لیں۔
- پھر ثابت لال مرچ، ہری مرچ اور سویا سوس شامل کر کے ہلکا سا بھونیں اور چاول ڈال دیں۔
- اب دو چمچوں کی مدد سے چاولوں کو جلدی جلدی مکس کریں اور اوپر سے کالی مرچ ڈال کر چولہا بند کر دیں۔

پریزنٹیشن: ٹومیٹو چلی رائس کو سلاد کے ساتھ گرم گرم سرد کریں۔

دال مکھنی (انڈین ڈش)

اجزاء:

اردکی دال (ثابت)	ایک کپ
لال لوبیا (راجما)	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک چوپ کیا ہوا)	ایک عدد
ادرک (باریک کٹا ہوا)	ایک ٹکڑا
ہری مرچیں (باریک چوپ کی ہوئی)	تین عدد
لہسن کا پیسٹ	آدھا کھانے کا چمچ
فریش کریم	آدھا کپ
ثابت زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
سرخ مرچ	حسب ضرورت
دھنیا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت
مکھن	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (باریک چوپ کیا ہوا)	حسب ضرورت

ترکیب:

- لال لوبیا کو پوری رات کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- اب ایک پین میں پانی ڈالیں اور اُس میں لال لوبیا، اردکی دال اور نمک شامل کر کے 25-20 منٹ کے لیے پکائیں۔
- پھر دال اور لوبیا کو چمچ سے گھوٹ کر اسے 20-15 منٹ کے لیے اُبلنے دیں۔ جب دال اُبل جائے اور پانی بھی تھوڑا رہ جائے تو اُس میں کریم شامل کر دیں۔
- ایک کڑاہی میں آئل گرم کریں اور اُس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں لہسن کا پیسٹ شامل کر کے ہلکا سا براؤن کر لیں۔
- اُس کے بعد پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں۔ پھر ادرک، ہری مرچیں اور ٹماٹر ڈال کر پکائیں۔
- جب ٹماٹر گل جائیں تو اس میں ہلدی، سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر اور نمک شامل کر کے مزید پکائیں۔
- جب مصالحہ گھی چھوڑنے لگے تو اس میں دال شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- جب اُبال آنے لگے تو گرم مصالحہ شامل کر کے ایک سے دو منٹ کے لیے پکائیں اور پھر چولہا بند کر دیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم دال مکھنی کو مکھن اور ہرے دھنیے سے گارنش کر کے لچھا پراٹھا یا اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

ڈھابہ چلی چکن

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کے)	آدھا کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
لہسن ادرک (پسا ہوا)	ڈیڑھ چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
سرخ مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
سویا سوس	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک چوپ کی ہوئی)	چار عدد
کڑی پتے	20 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
شہد	ایک کھانے کا چمچ
آئل	ایک چوتھائی کپ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن پر کارن فلور، سویا سوس اور سرکہ لگا کر 10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- آئل گرم کرکے کڑھی پتے ڈال کر دھواں آنے تک فرائی کریں۔
- اب اس میں پیاز شامل کرکے گولڈن براؤن کرلیں۔
- پھر لہسن ادرک کا پیسٹ، سرخ مرچ، کالی مرچ اور نمک شامل کرکے مکس کریں۔ ساتھ ہی مصالحہ لگی چکن بھی شامل کردیں اور دس منٹ تک پکائیں۔
- جب چکن گل جائے تو اس میں ادرک، ہری مرچیں اور شہد ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔
- آخر میں لیموں کا رس شامل کرکے مکس کریں اور چولہا بند کردیں۔

پریزنٹیشن: ڈھابہ چلی چکن کو ہرے دھنیے سے گارنش کرکے سرو کریں۔

بھرے ہوئے ملائیشین پراٹھے

اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	آدھا کلو
انڈہ	ایک عدد
مکھن	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ

فلنگ کے اجزاء

انڈے (اُبلے ہوئے)	چار عدد
پیاز	ایک عدد
لہسن	پانچ جوے
موزریلا چیز (کدوکش)	سو گرام
سرخ مرچ	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچ (کُٹی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ
آئل	تلنے کے لیے

ترکیب:

- ایک باؤل میں میدہ، انڈا، مکھن، چینی، بیکنگ پاؤڈر، نمک اور تھوڑا سا آئل ڈال کر کے نیم گرم پانی سے آٹا گوندھ لیں اور پھر اس کے پیڑے بنا کر چوکور پراٹھے بیل کر رکھ لیں۔
- ایک دوسرے باؤل میں اُبلے ہوئے انڈے، پیاز، لہسن، چیز، سرخ مرچ، ثابت لال مرچ اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- ایک روٹی لیں، فلنگ کی ایک تھوڑی سی تہہ اس پر لگائیں اور اس پر دوسری روٹی رکھ کر کناروں کو انڈے کی مدد سے بند کر دیں۔
- اب اس روٹی کو توے پر آئل لگا کر دونوں جانب سے سنہری تل لیں اور اسے درمیان سے تکونا کاٹ لیں۔
- اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی پراٹھے بھی تیار کر لیں۔

پریزنٹیشن:

مزیدار ملائیشین پراٹھوں کو ناشتے میں سرو کیا جا سکتا ہے۔

ونڈالو (انڈین ڈش)

اجزاء:

انڈے (اُبلے ہوئے)	چار عدد
دار چینی	ایک انچ کا ٹکڑا
ثابت لال مرچ	چار عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن کے جوئے	دس عدد
زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	تین چوتھائی کپ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد
گرم مصالحہ (پسا ہوا)	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

- ایک گرائنڈر میں ثابت لال مرچ، ادرک، لہسن کے جوئے، زیرہ، آدھا سرکہ اور نمک ڈال کر پیسٹ بنالیں اور ایک طرف رکھ دیں۔
- ایک پین میں آئل گرم کرکے پیاز کو گولڈن براؤن کرلیں۔ پھر اس میں پسا ہوا مصالحہ اور دار چینی بھی شامل کرلیں۔
- اب اس میں بچا ہوا سرکہ اور گرم مصالحہ مکس کرکے اُبلے ہوئے انڈے شامل کرکے اتنا پکائیں کہ گریوی گاڑھی ہوجائے۔

پریزنٹیشن: ونڈالو کو پیاز کے لچھوں اور ہرے دھنیے سے سجا کر چاول یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

حیدر آبادی پارچے

اجزاء:

چکن (بون لیس)	آدھا کلو
ادرک	ایک چائے کا چچ
لہسن	ایک چائے کا چچ
سرخ مرچ	ڈیڑھ چائے کا چچ
نمک	حسب ذائقہ
دہی	ایک پاؤ
ثابت دھنیا (بھنا کٹا ہوا)	ایک چائے کا چچ
زیرہ (بھنا کٹا ہوا)	ایک چائے کا چچ
تلی ہوئی پیاز	آدھا کپ
گرم مصالحہ	ایک چائے کا چچ
کچا پپیتا	ایک چائے کا چچ
ناریل	ایک چائے کا چچ
بادام	12 عدد
پیاز (لچھوں میں کٹا ہوا)	دو عدد
ہرا دھنیا	آدھا گٹھی
ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد

ترکیب:

- چکن کو پارچوں میں کاٹ لیں۔
- بادام اور ناریل کو بھون کر باریک پیس لیں۔
- دہی میں ادرک لہسن، نمک، سرخ مرچ، پپیتا، ثابت دھنیا، زیرہ، تلی ہوئی پیاز، گرم مصالحہ اور ناریل اور بادام کا بھنا ہوا مصالحہ ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- پھر اس مصالحے کو پارچوں پر اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔
- ایک دیگچی میں آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پارچے ڈال کر ہلکی آنچ پر دم لگائیں۔ تیار ہونے پر چولہا بند کر دیں۔

پریزنٹیشن:

مزیدار حیدر آبادی پارچوں کو پیاز کے لچھوں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔

مٹر چکن فریٹاٹا (اٹالین ڈش)

اجزاء:

چکن (باریک اسٹرپس میں کٹا ہوا)	ایک پاؤ
انڈے	آٹھ عدد
مٹر (ابلے ہوئے)	آدھا کپ
لیموں کے چھلکے (باریک کٹے ہوئے)	ایک عدد لیموں کے
ہری پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)	چار عدد
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	دو عدد
اجوائن	ایک چائے کا چمچ
سرخ مرچ	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
چیز	25 گرام
آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- ایک بڑے باؤل میں انڈے ڈال کر ان کو اچھی طرح سے پھینٹ لیں۔
- پھر اس میں اجوائن، لیموں کے چھلکے، نمک، سرخ مرچ، کالی مرچ اور چیز شامل کر کے مزید پھینٹیں۔
- ایک فرائی پین میں آئل گرم کریں اور اس میں ہری پیاز شامل کر کے ساتے کر لیں۔
- اب اس میں چکن اسٹرپس، ٹماٹر اور مٹر شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- جب تمام چیزیں تھوڑی پک جائیں تو اس میں انڈے شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- آمیزے کو تھوڑی تھوڑی دیر بعد مکس کر کے پورے پین میں اس وقت تک پھیلاتے جائیں، جب تک فریٹاٹا کی نچلی سطح (بیس) گولڈن براؤن نہ ہو جائے۔
- پھر اس فریٹاٹا کو گرلر پر گرل کر لیں تا کہ دونوں سائیڈ اچھی طرح پک جائیں۔

پریزنٹیشن:

مٹر چکن فریٹاٹا کو تکون پیسز میں کاٹ کر سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

رائتہ گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
ادرک لہسن کا پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پاؤ
نمک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	ایک چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
دودھ	آدھا کپ
آئل	فرائی کے لیے

رائتے کے اجزاء:

دہی	ایک کلو
پیاز	ایک عدد
ہری مرچیں	دو عدد
ثابت زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

- پیاز، ہرا دھنیا، ہری مرچوں، کالی مرچ اور نمک کو گرائنڈر میں اچھی طرح سے پیس کر دہی میں شامل کر کے رائتہ بنالیں۔
- گوشت کو اچھی طرح دھو لیں اور پھر اس میں سرخ مرچ، دھنیا پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، لہسن ادرک کا پیسٹ، گرم مصالحہ، زیرہ
- پاؤڈر، نمک، دہی اور دودھ شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آدھے گھنٹے بعد کڑاہی میں آئل گرم کر کے مصالحہ لگے گوشت کو اچھی طرح سے فرائی کریں اور رائتے میں شامل کر کے اچھی طرح سے مکس کر لیں۔
- ایک پین میں دو چمچ آئل گرم کر کے زیرہ کڑکڑائیں اور اس بگھار کو رائتہ گوشت کے اوپر ڈال دیں۔

پریزنٹیشن:

رائتہ گوشت کو باریک کٹی ہوئی ہری مرچوں سے گارنش کر کے گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

فرائیڈ مچھلی

اجزاء:

مچھلی (ثابت)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
سرخ مرچ	حسب ذائقہ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
انڈا (پھینٹ لیں)	ایک عدد
لہسن (باریک پسا ہوا)	پانچ سے چھ جوے
بیسن	ایک چوتھائی پیالی
دھنیا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
اجوائن	ایک چائے کا چمچ
میتھی دانہ	ایک چائے کا چمچ
دودھ	آدھا کپ
آئل	فرائی کرنے کے لیے

ترکیب:

- بیسن میں نمک، سرخ مرچ، ہلدی، لہسن، دھنیا پاؤڈر، پھینٹا ہوا انڈا، میتھی اور اجوائن ملا کر دودھ میں گوندھ لیں۔
- صاف کی ہوئی ثابت مچھلی کو اس آمیزے میں ڈپ کر کے ایک سے دو گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں اور پھر آئل میں فرائی کر لیں۔

پریزنٹیشن: فرائیڈ فش کو ٹماٹر، پیاز اور سلاد کے پتوں سے سجا کر سرو کریں۔ یہ فرانس کی مقبول ڈش ہے۔

نرگسی پوریاں

اجزاء:

آٹا	دو کپ
نمک	حسب ذائقہ
انڈے (اُبال کر چھیل لیں)	دو عدد
آلو (اُبال کر چھیل لیں)	دو عدد
ہرا دھنیا (کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پودینہ (کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	ایک عدد
گرم پانی	آٹا گوندھنے کے لیے
آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چھلے ہوئے انڈوں، آلو، ہرا دھنیا، ہری مرچ اور نمک کو آپس میں ملا کر گوندھ لیں اور اسے آٹھ برابر حصوں میں تقسیم کرلیں۔
- آٹے کو چھان لیں اور اس میں نمک اور چار کھانے کے چمچ آئل ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں اور پھر آہستہ آہستہ گرم پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔
- پھر اس گوندھے ہوئے آٹے کے آٹھ برابر پیڑے بنالیں اور ہر پیڑے کو معمولی سا بیلیں تاکہ گول ہو جائے۔
- درمیان میں انڈے اور آلو کا بھرتہ رکھ کر پیڑے کو تہہ کریں اور کناروں کو آپس میں جوڑ دیں۔
- اب ہر پیڑے کو دو انچ کی گول پوری کی شکل میں بیل لیں۔
- اب کڑھائی میں آئل گرم کریں اور باری باری ہر پوری کو گولڈن ہونے تک ڈیپ فرائی کرلیں۔

پریزنٹیشن: گرم گرم پوریوں کو دہی کے ساتھ پیش کریں۔

چاکلیٹ منی اسپائرل بن

اجزاء:

میدہ	تین کپ
نمک	آدھا چائے کا چمچ
چینی	تین چائے کے چمچ
خمیر	ایک کھانے کا چمچ
گرم دودھ	آدھا کپ
گرم پانی	حسب ضرورت
مکھن (پگھلا ہو)	دو اونس
چاکلیٹ اسپریڈ	حسب ضرورت
دارچینی (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
مکھن (پگھلا ہوا)	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ایک باؤل میں میدہ، دو چائے کے چمچ چینی اور نمک شامل کرلیں۔
- پھر اس میں خمیر مکس کریں اور نیم گرم پانی ڈال دیں۔
- اب پگھلا ہوا مکھن ڈال کر اتنا گوندھیں کہ نرم ڈو بن جائے۔
- اب ڈو کو گریس کیے ہوئے برتن میں ڈال کر ایک گھنٹے کے لیے ڈھک کر چھوڑ دیں تا کہ وہ پھول کر ڈبل ہو جائے۔
- پھر ڈو کو مزید گوندھیں اور اسے مستطیل کی شکل میں رول کردیں۔
- پھر اس پر دو کھانے کے چمچ مکھن برش کریں اور چاکلیٹ اسپریڈ لگائیں۔
- اب ایک چائے کا چمچ چینی اور پسی ہوئی دارچینی چھڑک کر سوئس رول کی طرح رول کرلیں اور پھر دو سینٹی میٹرز کے سلائسز میں کاٹ کر گریس کی ہوئی بیکنگ ڈش میں رکھ کر 200 ڈگری سینٹی گریڈ پر 25-20 منٹ تک بیک کرلیں۔

پریزنٹیشن: چاکلیٹ منی اسپائرل بن کو چائے کے ساتھ سرو کریں۔

چکن ملک سوپ

اجزاء:

چکن (ابلی، باریک ریشے کی ہوئی)	ایک پاؤ
یخنی	دو پیالی
مکھن	دو کھانے کے چمچ
دودھ	ایک کپ
کارن فلور	ایک چائے کا چمچ
پیاز (کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ	دو چٹکی

ترکیب:

- مکھن کو گرم کر کے اس میں پیاز ڈال کر فرائی کر لیں۔
- اب اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ بھی شامل کر دیں۔
- پھر یخنی شامل کر کے پکائیں۔
- جب یخنی ایک پیالی رہ جائے تو کارن فلور کو دودھ میں گھول کر شامل کر دیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔

پریزنٹیشن: چکن ملک سوپ کو گرم گرم پیش کریں۔

بنانا ڈیزرٹ

اجزاء:

کیلے (گول گول کاٹ لیں)	چھ عدد
لیموں	ایک عدد
بسکٹ (کوئی سے بھی)	ایک پیکٹ
کنڈینسڈ ملک	ایک ٹن
فریش کریم	دو پیکٹ
چینی	دو کھانے کا چمچ
اخروٹ (چھلے اور باریک کٹے ہوئے)	آدھی پیالی

ترکیب:

- بسکٹوں کا چورا کر لیں۔
- کنڈینسڈ ملک اور فریش کریم ملا کر پھینٹ لیں۔
- ایک سرونگ ڈش میں پہلے کریم اور کنڈینسڈ ملک کی لیئر لگائیں۔ پھر اس پر بسکٹ کی لیئر لگا دیں۔
- سب سے اوپر کیلے رکھیں۔ ان پر تھوڑا سا لیموں کا رس اور چینی چھڑک دیں۔
- پھر دوبارہ کریم اور کنڈینسڈ ملک کی لیئر لگائیں اور آخر میں اخروٹ ڈال کر خوب ٹھنڈا کر لیں۔

پریزنٹیشن: بنانا ڈیزرٹ کو ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

کھانے کے فوراً بعد... 6 کام نہیں کرنے ہیں!

ہمارے ہاں کچھ تصورات کو عقائد کی طرح مان کر اُن پر عمل کرنے کا رجحان پایا جاتا ہے۔ مثلاً: کھانا کھانے کے فوراً بعد چہل قدمی کرنی چاہیے، پھل کھانے چاہئیں یا کچھ دیر آرام کرنا یا نیند لینی چاہیے۔ ذیل میں اُن 6 کاموں کی لسٹ دی جارہی ہے، جو کھانا کھانے کے فوراً بعد اگر کیے جائیں تو اُس سے نظامِ ہضم پر برا اثر پڑتا ہے اور اُس کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

1۔ سگریٹ نوشی:

سگریٹ نوشی تو ویسے بھی صحت کے لیے زہرِ قاتل کا درجہ رکھتی ہے اور اگر کھانا کھانے کے فوراً بعد کی جائے تو اس کے نقصانات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق کھانا کھانے کے فوراً بعد صرف ایک سگریٹ پینا اس طرح ہے، جیسے آپ نے دس سگریٹ پیے ہوں اور اس سے پھیپھڑوں کے کینسر کے خطرات بھی کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔

2۔ پھل کھانا:

پھلوں کی افادیت سے کسے انکار ہے۔ پھل ہمارے جسم کو وہ غذائیت فراہم کرتے ہیں، جو معمول کی خوراک سے حاصل نہیں ہوتی، لیکن کھانا کھانے کے فوراً بعد پھل کھانے سے بھی گریز کرنا چاہیے، کیوں کہ اس طرح پیٹ پھول جاتا ہے، جو سخت تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ یا تو کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے فروٹ کھائیں یا پھر کھانا کھانے کے ایک سے دو گھنٹے بعد، تاکہ پھلوں کی اصل غذائیت اور مزا حاصل کیا جاسکے۔

3۔ چائے پینا:

چائے کو سکون آور اشیاء میں شمار کیا جاتا ہے، لیکن کھانا کھانے کے فوراً بعد چائے نہیں پینی چاہیے، کیوں کہ چائے کی پتیوں میں تیزابی اجزاء کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ اجزاء ہماری خوراک میں شامل پروٹین کو اتنا سخت بنا دیتے ہیں کہ معدے کے لیے اُسے ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

4۔ نہانا:

صفائی نصف ایمان ہے، لیکن کھانا کھانے کے فوراً بعد نہانے سے گریز کرنا چاہیے، کیوں کہ اس طرح خون کا بہاؤ معدے کے بجائے ہاتھوں، پیروں اور دیگر اعضاء کی طرف ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے ہاضمے کا نظام متاثر ہوتا ہے اور کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ لہٰذا نہانے کے لیے ایسا وقت مختص کریں، جب کھانا کھائے ہوئے کم از کم ایک سے دو گھنٹے گزر چکے ہوں۔

5۔ چہل قدمی:

اکثر یہ کہا جاتا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد 100 میل چلنا چاہیے، تاکہ لمبے عرصے تک صحت مند رہا جاسکے، لیکن حقیقت میں یہ درست نہیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد اگر چہل قدمی کی جائے تو ہمارا نظامِ انہضام کھانے کے غذائی اجزاء جذب کر کے انھیں خون میں شامل کرنے میں سستی کرتا ہے۔ لہٰذا کھانا کھانے کے تقریباً ایک گھنٹے بعد واک کرنا زیادہ بہتر ہے۔

6۔ سونا:

کھانا کھانے کے فوراً بعد اگر سویا جائے تو اس طرح ہمارا معدہ کھانے کو پوری طرح ہضم نہیں کرتا، جو آگے جا کر نظامِ انہضام کے مختلف مسائل کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ اس سے آنتوں میں انفیکشن بھی ہوسکتا ہے۔

کچھ دانتوں کے بارے میں..

بچپن سے اب تک یہی سنتے آئے ہیں، ''دانتوں کو لازمی صاف کرنا ہے'' یا ''ہر کھانے کے بعد یا کم از کم دن میں دو مرتبہ برش ضرور کرنا ہے''، لیکن کچھ ذہین سائنسدانوں نے یہ نکتہ بھی اٹھایا ہے کہ دانتوں کو ہر وقت یا بار بار صاف کرتے رہنے سے وہ خراب بھی ہوسکتے ہیں۔ یہاں وہ چند وجوہات بتائی جارہی ہیں، جن کے ذریعے ماہرین یہ ثابت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں کہ دانتوں کی حد سے زیادہ حفاظت اُن کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔

دانتوں کو بہت زیادہ دیر برش مت کریں!

اگر آپ دن میں کئی مرتبہ اور بہت زیادہ دیر تک دانتوں پر برش کریں گے تو اس سے دانتوں کی اوپری سطح خراب ہونا شروع ہو جائے گی اور مسوڑھوں کی حساس شریانیں (Nerves) بھی متاثر ہوں گی۔ اسی لیے دو منٹ سے زیادہ دانتوں پر برش کرنے سے گریز کریں۔ اس کے ساتھ ساتھ اس بات کو یقینی بنائیں کہ برش نرم ریشوں والا ہو تا کہ دانتوں کی سطح اور مسوڑھوں کو نقصان نہ پہنچے۔ برش کرتے وقت اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ دانتوں کو تمام اطراف سے صاف کرنا چاہیے۔

دانتوں کو سفید کرنے والے ٹوتھ پیسٹ (Whitening Toothpaste) نقصان پہنچا سکتے ہیں:

ہر کوئی چاہتا ہے کہ اُس کے دانت موتیوں کی طرح سفید اور چمکتے رہیں اور اس کے لیے دانتوں کو سفید کرنے کے دعوے کرنے والے ٹوتھ پیسٹ استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن کیا آپ کو پتہ ہے کہ اس قسم کے ٹوتھ پیسٹ میں شامل کیے گئے بلیچنگ اجزاء دانتوں کو کس قدر نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان میں شامل اجزاء دانتوں پر جمی میل کی تہہ کو کھرچ کر نکالتے ہیں، جس سے مسوڑھوں کے مسائل بھی سامنے آتے ہیں۔ لہٰذا اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ڈینٹسٹ سے مشورہ کرلیا جائے اور اگر یہ ٹوتھ پیسٹ استعمال کرنا بہت زیادہ ضروری ہو تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ مہینے میں ایک یا دو سے زائد مرتبہ ان کو استعمال نہیں کرنا ہے۔

کھانے کے فوراً بعد برش نہیں کرنا ہے:

اگر آپ کھانا کھانے کے 30 منٹ کے اندر دانت صاف کریں گے تو ٹوتھ پیسٹ اور کھانے کے تیزابی اجزاء آپس میں مل کر دانتوں کو نقصان پہنچانے کا باعث بنیں گے۔ یہ بات ہم نہیں کہہ رہے بلکہ اکیڈمی آف جنرل ڈینٹسٹری کے ڈاکٹر ہووارڈ آر۔ گیمبل کا کہنا ہے کہ کھانا کھانے کے بعد اس میں موجود تیزابی اثرات ہمارے منہ میں کچھ دیر تک موجود رہتے ہیں۔ اگر ہم کھانے کے فوراً بعد برش کریں گے تو اس بات کے قوی امکانات ہیں کہ وہ تیزاب ہمارے دانتوں کی سطح کے ساتھ ساتھ دانتوں کی جڑوں اور مسوڑھوں میں بھی سرایت کر جائے، جو یقیناً دانتوں کی تکلیف کا باعث بنے گا۔

آپ کا ٹوتھ برش جراثیم کا دوسرا گھر ہے!

ارے ارے حیران ہونے کی ضرورت نہیں، جب آپ برش کرنے کے بعد ٹوتھ برش کو بغیر کور کے کھلا چھوڑ دیں گے یا پھر سالوں ایک ہی برش کو رگڑتے رہیں گے تو یہ تو ہونا ہی ہے، کیوں کہ جراثیم کو تو ویسے بھی گندی جگہیں پسند ہیں اور یقین مانیں، آپ کا ٹوتھ برش اُن کے لیے ایک محفوظ پناہ گاہ ثابت ہوسکتا ہے۔

ماؤتھ واش بھی اچھے ہوتے ہیں!

ہمارے ہاں عام رجحان یہ ہے کہ ماؤتھ واش صرف اس وقت استعمال کیا جاتا ہے، جب دانتوں کی کسی تکلیف کے باعث اسے ڈاکٹر نے تجویز کیا ہو۔ حالاں کہ اگر برش کرنے کے ساتھ ساتھ ماؤتھ واش بھی استعمال کر لیا جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔

MOUTHWASH

چند مفروضات اور اُن کے جوابات:

یہ صرف ہمارے معاشرے کا ہی المیہ نہیں ہے، تقریباً ہر جگہ کچھ باتیں خود سے فرض کرلی جاتی ہیں اور پھر ہر ایک کو اُن پر عمل کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اب دانتوں کے حوالے سے ہی دیکھ لیں، کچھ باتیں یا کچھ تصورات بغیر تصدیق یا چھان پھٹک کے درست مان لی جاتی ہیں۔ مثلاً:

1۔ ہر ٹوتھ پیسٹ دانتوں کے لیے بہترین ہے!

یہ بات مکمل طور پر درست نہیں ہے۔ لندن ٹوتھ ویئر سینٹر کے کلینیکل ڈائریکٹر، پروفیسر اینڈریو ایڈر کا کہنا ہے کہ اگرچہ ٹوتھ پیسٹ کا کام دانتوں کو صاف کرنا ہے، لیکن ہر ٹوتھ پیسٹ آپ کے دانتوں کے لیے بہترین نہیں ہے۔ کوشش کریں کہ وہ ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں، جس میں فلورائیڈ موجود ہو اور جو میل کو کھرچنے والے بلیچنگ اجزاء سے قطعی پاک صاف ہو۔ فلورائیڈ

دانتوں کی صفائی کے 5 مراحل

1 تقریباً 18 انچ کی ریشم کی مخصوص تار لیں، جو دانتوں میں خلال کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

2 ہر دانت کے درمیان اوپر سے نیچے تک اچھی طرح خلال کریں۔

3 برش کو 45 درجے کے زاویے پر رکھ کر دانت صاف کریں۔

4 دانتوں کو اندر، باہر اور اوپری سطح سے اچھی طرح برش کریں۔

5 زبان اور منہ کی اوپری سطح کو برش کرنا مت بھولیں۔

دانتوں کی مضبوطی اور صحت کے لیے ضروری ہے، جبکہ وائٹنگ ٹوتھ پیسٹ کے بلیچنگ اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے نقصان دہ ہیں۔

2۔ صرف برش کرنا کافی نہیں ہے!

اگر کسی کے دانت موتیوں کی طرح چمک رہے ہوں تو زیادہ خیال یہی کیا جاتا ہے کہ یہ سب وائٹنگ ٹوتھ پیسٹ کا کمال ہے۔ ہوسکتا ہے ایسا ہی ہو، لیکن اگر آپ کو صحت مند اور مضبوط دانتوں کی خواہش ہے تو پھر آپ کو برش کرنے کے ساتھ ساتھ منہ کی صفائی کا بھی خیال رکھنا ہے۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں میں خلال کو لازمی بنانا ہے، تا کہ دانتوں کے درمیان میں بچ جانے والے خوراک کے اجزاء کو صاف کیا جاسکے۔ اس کے علاوہ اگر برش کرنے سے پہلے بھی دانتوں میں خلال کرلیا جائے تو اس سے پلاق کے اجزاء اپنی جگہ سے اکھڑ جاتے ہیں جن کو پھر ٹوتھ برش کے ذریعے صاف کیا جاسکتا ہے۔ کوشش کریں کہ شروع کے دو منٹ تک آپ بغیر ٹوتھ پیسٹ استعمال کیے، دانتوں کو صرف برش کی مدد سے صاف کریں، جس کی وجہ سے دانتوں پر جم جانے والی میل کی تہہ پلاق (Plauqe) آسانی سے صاف ہوجاتی ہے۔

3۔ ڈائٹ ڈرنکس اور فروٹ جوسز دانتوں کے لیے نقصان دہ نہیں ہیں!

جی نہیں! اس بات میں کچھ زیادہ صداقت نہیں ہے۔ پروفیسر اینڈریو ایڈر کے مطابق اگر چہ ان میں نقصان دہ شوگر کی زیادہ مقدار نہیں پائی جاتی لیکن پھر بھی یہ کچھ حد تک تیزابی خواص رکھتی ہیں، جو دانتوں کی اوپری سطح کو نقصان پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ فروٹ جوسز میں اگر چہ تیزابی خواص نہیں پائے جاتے، لیکن ان میں پائی جانے والی شوگر بہت زیادہ استعمال کے باعث دانتوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

4۔ قدرتی پیلے دانت حقیقتاً صحت مند ہوتے ہیں!

یہ ایک حقیقت ہے کہ قدرتی طور پر جن افراد کے دانتوں کا رنگ پیلا ہو، اُن کے دانت دیگر لوگوں کے مقابلے میں مضبوط تصور کیے جاتے ہیں، کیوں کہ یہ اس بات کی علامت ہیں کہ دانتوں میں فلورائیڈ کو جذب کرنے کی صلاحیت دگنی ہے۔ یہاں سگریٹ نوشی کرنے والے افراد کی بات نہیں کی جارہی جن کے دانت سگریٹ میں شامل نکوٹین کے باعث پیلے ہوجاتے ہیں۔

کچھ باتوں کا خیال رکھیں!

☆ کسی بھی قسم کا ڈرنک یا جوس وغیرہ ہمیشہ اسٹرا (Straw) کے ذریعے پئیں، اس سے اُن کے تیزابی یا شوگر والے اجزاء دانتوں کو زیادہ متاثر نہیں کریں گے۔

☆ دو کھانوں کے درمیان اگر چیونگم چبائی جائے تو اس سے نہ صرف منہ تر رہتا ہے، جس کی وجہ سے کھانے کے رہ جانے والے اجزاء خشک ہو کر دانتوں میں نہیں جمتے، دوسرا چیونگم کی وجہ سے دانت بھی کچھ حد تک صاف رہتے ہیں۔ لیکن حد سے زیادہ چیونگم بھی مفید نہیں۔

☆ پچھلے دانتوں یا جبڑوں کو زیادہ دیر تک صاف کریں، کیوں کہ یہاں موجود تھوک کی زیادہ مقدار کے باعث پلاق اور دیگر بیکٹیریا یہاں آسانی سے گھر بنا لیتے ہیں۔

☆ خلال کرنے کے لیے ہمیشہ ریشم کا مخصوص دھاگہ استعمال کریں۔ بازار میں دستیاب ٹوتھ پکس دانتوں اور مسوڑھوں کو زخمی کرسکتی ہیں۔

گندے دانتوں سے دل کی بیماری کا خطرہ!

برطانوی سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جو لوگ دن میں کم از کم دو مرتبہ دانت صاف نہیں کرتے، اُن میں دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ اسکاٹ لینڈ میں کی جانے والی یہ تحقیق برٹش میڈیکل جرنل میں

شائع کی گئی۔ یہ پہلا موقع ہے کہ سائنسدانوں نے دانتوں کی صفائی اور دل کی بیماری کے باہمی تعلق پر کام کیا ہے۔

تحقیق کے مطابق جو لوگ روزانہ دانت صاف نہیں کرتے، اُن میں دل کی بیماری کا شکار ہونے کا خطرہ اُن افراد کے مقابلے میں ستر فیصد زیادہ ہوتا ہے، جو دن میں دو بار برش کرتے ہیں۔ سائنسدانوں کے مطابق منہ میں سوجن پیدا کرنے والے بیکٹیریا دانت صاف نہ کرنے کی صورت میں خون میں شامل ہو کر انسانی وریدوں (Veins) کو بند کرنے میں اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ جس کے باعث مستقبل میں دل کی بیماریوں میں مبتلا ہونے کے خطرات کئی گنا بڑھ جاتے ہیں۔

لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ ہر وقت دانتوں کو رگڑتے ہی رہیں۔ دانتوں کو محض اُس حد تک صاف کرنا ہے کہ اُن پر جمی میل اور پلاق کی تہہ ختم ہو جائے۔ اس سلسلے میں دانتوں میں خلال، معیاری ٹوتھ پیسٹ اور ماؤتھ واش کا سہارا لیا جاسکتا ہے۔

ہوشیار باش!

فراڈیے فقیروں اور جعلی عاملوں سے بچیں

جعلی فقیرنی سے لٹنے والی ایک عورت کی سچی داستان

وہ گرمیوں کی ایک صبح تھی۔ دروازہ کھلا ہوا تھا کہ ایک عورت آئی۔ چال ڈھال اور زبان سے ملتان شہر کی لگتی تھی۔ میں نے اسے دو روپے دیئے تو کہنے لگی: "مجھے دو روپے دے رہی ہو اسی لیے تو آج کل ٹھیک بھی نہیں رہتی"، اُس کی بات مجھے سو فیصد سچ لگی کیونکہ میری طبیعت اُن دنوں واقعی ٹھیک نہیں رہتی تھی۔ میں نے اسے پانچ روپے دے دیئے تو وہ کہنے لگی: "آج میرا فقیر تم سے خوش ہوا۔ بتا کیا دعا دوں؟" تو میں نے اُس سے کہا: "دعا کرو کہ میں عمرے کے لیے جاؤں" تو وہ کہنے لگی: "چل دھاگا لے کر آ۔ میں تجھے پڑھ کر دیتی ہوں"۔ میں دھاگہ لائی، وہ دھاگے کی گرہیں باندھنے لگی اور کہنے لگی: "تیرا شوہر بڑا ظالم ہے، تجھے مارتا ہے اور گھر میں لڑائی کرتا ہے۔" پھر وہ میرے گھر کی ہر وہ بات کہنے لگی جیسے وہ میرے گھر میں ہی رہتی ہو۔ میں نے سوچا یہ تو کوئی بہت پہنچی ہوئی ہے۔ خیر اُس وقت میری کام والی بھی بیٹھی برتن دھو رہی تھی تو وہ عورت کہنے لگی کہ "اُس نے ایک گھر سے خیرات مانگی تو اس گھر والوں نے اسے ڈانٹا۔ اس پر میں نے انھیں بددعا دی تو اُن کا ایک ننھا بیٹا اسی وقت پانی کی موٹر میں آ کر مر گیا۔" میرا ابھی چھوٹا بیٹا تین سال کا ہے۔ وہ پاس کھڑا تھا تو میں اور بھی ڈر گئی۔ میں نے اُسے بیٹھنے کا کہا۔ پھر جب اُس نے دھاگے کی گرہیں باندھ لیں تو اُس نے مجھے کہا: "اب یہ دھاگہ اپنی مٹھی میں بند کر لے اور جا اندر سے پانچ سو روپے لے کر آ لیکن مٹھی مت کھولنا۔" میں نے ویسا ہی کیا۔ اندر گئی اور کمرے سے پانچ سو روپے لے کر آئی اور اسے دے دیئے۔ پھر جب اُس عورت نے کہا: "اب مٹھی کھولو" تو دھاگے کی پانچ گرہیں تھیں۔ اس عورت نے کہا: "اب پھر سے مٹھی بند کر لو اور دھاگہ مٹھی میں رکھو"۔ میں نے ایسا ہی کیا تو وہ عورت کہنے لگی کہ "اب جب مٹھی کھولو گی تو اگر گرہیں بڑھ گئیں تو تمہاری آنے والی زندگی اچھی گزرے گی اور اگر گرہیں نہیں بڑھیں تو تمہارے لیے مصیبت آئے گی۔" میں اُس عورت سے اب اور بھی زیادہ ڈرنے لگی تھی، پر میں حیران تھی کہ اس دوران میری کام والی کیوں چپ تھی؟؟؟ خیر میں نے مٹھی کھولی۔ جب میں گرہیں گننے لگی تو مجھے لگا کہ جیسے میری آنکھوں کے آگے کچھ اندھیرا سا آ گیا ہو۔ میں گننے لگی تو گرہیں پانچ کی جگہ بڑھ کر اکیس ہو گئیں تو وہ عورت کہنے لگی: "مبارک ہو"۔ اب میری زبان کو جیسے تالے لگ گئے ہوں، میں چاہتے ہوئے بھی بول نہیں پا رہی تھی، نہ جانے اُس نے کیا جادو کر دیا تھا۔۔۔ میں تو ایسے تھی جیسے اُس کی غلام ہوں۔ میں ہپناٹائز ہو چکی تھی۔ میرا دماغ تو چل رہا تھا، پر زبان ساتھ نہیں دے رہی تھی۔ جب میں بالکل اُس کے بس میں ہو گئی تو وہ اپنی اصلیت پر آ گئی، کہنے لگی: "اب اندر جا اور الماری سے جا کر چالیس ہزار روپے لے کر باہر آ"۔ میں چپ بیٹھی رہی تو اب وہ ڈانٹنے والے انداز میں چیخ کر بولی کہ "جا پیسے لیکر آ۔۔۔ ورنہ میں پڑھ کر ایک بار پھونکوں گی اور تمہارا سب کچھ جل کر راکھ ہو جائے گا"، میں نے ایسا ہی کیا۔ میں اندر گئی اور رقم لا کر اسے دے دی، پھر وہ کہنے لگی: "یہ تمہارا صدقہ ہے، اب جا اور یہ دھاگہ قرآن پاک میں رکھ کر آ۔ صبح دھاگہ کی جگہ پچاس ہزار ہو جائیں گے اور ساتھ کہا اگر میرے جانے کے بعد اس کے بارے میں کسی کو بتایا تو تم گونگی ہو جاؤ گی"۔ بس پھر وہ چلی گئی۔ میرے شوہر اُس وقت گھر سے باہر گئے ہوئے تھے۔ جب پندرہ بیس منٹ گزرے تو میرا دماغ ٹھکانے پر آیا۔۔۔ میں نے کہا یہ میں نے کیا کر دیا؟؟؟ وہ عورت تو مجھے لوٹ کر چلی گئی۔۔۔ میں نے فوراً اپنے شوہر کو فون کیا اور گھر جلدی آنے کو کہا۔ وہ آئے، پھر میں نے انہیں ساری بات بتائی کہ میرے ساتھ کیا ہوا اور میں کیسے ساری رقم لٹا بیٹھی ہوں۔ پھر کیا تھا، میرے لیے ایک نئی قیامت برپا ہو گئی۔ میرے شوہر اسے ڈھونڈنے گئے پر تب تک بہت دیر ہو چکی تھی اور وہ عورت اس علاقے سے نکل چکی تھی۔ وہ پیسے جو وہ لوٹ کر گئی تھی وہ میرے شوہر کے پاس کسی کی امانت تھی۔ پھر کیا تھا میرے شوہر مجھ پر برس پڑے اور مجھے گھر سے نکال دیا۔ پھر علاقے کے کچھ معزز افراد نے مل کر معاملہ ٹھنڈا کیا۔ آج تک مجھے سمجھ نہیں آئی کہ اُس عورت کے پاس ایسا کون سا علم تھا جو میری زبان کو بند کر کے سب کچھ لے گئی۔ میری آپ سب پڑھنے والوں سے یہ گزارش ہے کہ ایسے کسی فریبی سائل کے چکروں میں نہ آئیں اور نہ ہی ایسے فقیروں کو گھر میں اندر آنے کی اجازت دیں۔ اب اُس کے ساتھ میری کام والی شامل تھی یا نہیں، یہ تو میرا اللہ جانتا ہے پر آپ ایسے فقیروں کی باتوں میں نہ آئیں اور فقیروں کے بجائے اپنے رب پر بھروسہ رکھیں۔

ہمارے عامل اور اُن کی حقیقت

ہر جادو کا توڑ، محبوب آپ کے قدموں میں، جھگڑوں سے نجات اور اس ہی جیسے نہ جانے کتنے دعوے۔۔۔ سادہ لوح عوام کی جیب خالی کرنے کے لیے تقریباً ہر عامل کرتا ہے۔ اُن کا دعویٰ ہوتا ہے کہ وہ کالے جادو سے بھی واقف ہیں حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ ایسے دعوے کرنے والے تمام پروفیسر اور عامل حضرات دراصل کالے جادو کی ابتدائیات سے بھی ناواقف ہوتے ہیں اور صرف اور صرف فون کالز پر اپنے "کلائنٹس" کو "ڈیل" کرتے ہیں۔ انہیں صرف ایک فون کال پر اُن کے تمام مسائل کے حل کی نوید

سناتے ہیں اور اگلے دن فون کرنے کو کہتے ہیں۔ جب دوسرے دن ''کلائنٹ'' فون کرتا ہے تو اُسے کہا جاتا ہے کہ ہم نے تمہارے کام کے متعلق رات موکلین کو بلا کر ''حاضری'' کروائی ہے اور اُس کے مطابق اس کام پر چھ ہزار روپے خرچہ آئے گا۔ یہ ''خرچہ'' کل تک بھیجنا ہے، ورنہ موکل ناراض ہو جائیں گے اور تمہیں نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

معاشی، سماجی اور گھریلو حالات سے پریشان ہو کر لوگ ان کے پاس چلے جاتے ہیں اور ان کی چکنی چپڑی باتوں میں آ کر اپنا سب کچھ حتیٰ کہ دین اور ایمان بھی گنوا بیٹھتے ہیں جبکہ عورتیں گھریلو جھگڑوں، جیسے میاں بیوی میں ناچاقی، ساس سسر کا مسئلہ، نندوں کے طعنوں وغیرہ سے تنگ آ کر ان کے پاس جاتی ہیں اور بدقسمتی سے اُن میں سے اکثر اپنی عزت بھی گنوا بیٹھتی ہیں۔ یہ کالے جادوگر لوگوں کو اپنی طرف راغب کرنے کے لیے بلند و بانگ دعوے کرتے ہیں اور خود کو روحانی سکالر، روحانی ڈاکٹر، عاملوں کا سردار، جنات کا بادشاہ، موکلوں کا مالک، زندہ پیر کامل اور جنات والے ظاہر کرتے ہیں۔ اکثر اپنا تعلق بنگال، کیرالا، کالی گھاٹ، تبت، نیپال اور دوار سندر کے ہندو پجاریوں سے ملاتے ہیں۔

بعض جعلی عامل خود کو حکومت کا منظور شدہ عامل بتلا کر پرائز بانڈ کا نمبر دینے کا دھندا بھی کرتے ہیں اور لوگوں کو دھوکہ دے کر اُن سے ہزاروں روپے بٹور لیتے ہیں، جبکہ بعض فراڈیوں نے اپنے ڈیروں پر ایسے مرد اور عورتیں ملازم رکھی ہوئی ہیں جو ضرورت مندوں کو ورغلا کر لاتے ہیں۔ یہ لوگ مجبور لوگوں سے پیسے بٹور کر اُن سے کام ہونے کے عوض ایسی ایسی شرائط بھی منواتے ہیں جو ناممکن ہوتی ہیں۔ ان لوگوں کی وجہ سے آج ہر دسواں گھر نت نئے مسائل میں مبتلا ہو چکا ہے اور یہی لوگ معاشرے میں کفر اور شرک پھیلانے کا سبب بھی بن رہے ہیں۔ ان کے خلاف آج تک کبھی کسی مذہبی یا سماجی تنظیم نے کوئی آواز بلند نہیں کی اور نہ ہی کسی سرکاری ادارے نے کوئی کارروائی کی۔ لوگ ان کے ہاتھوں لٹ رہے ہیں اور لٹتے رہیں گے۔

جعلی عامل اور پیر اپنے تمام گاہکوں کو اس بات کا مکمل یقین دلاتے ہیں کہ صرف وہی اپنے عمل میں ''کامل'' اور ''علم چلانے'' کے ماہر ہیں اور ان کا کام سو فیصد گارنٹی سے ہوگا۔ موبائل فون پر کام کرنے والے یہ عامل اور ''درویش'' حضرات اپنے موکلین کی تمام کالز کی ریکارڈنگ محفوظ رکھتے ہیں تاکہ ان کی ''کلائنٹ'' خواتین کو بلیک میل کیا جا سکے۔ مزید برآں یہ عاملین اُن خواتین سے اُن کا مسئلہ کاغذ پر ان کے دستخط کے ساتھ لکھوا لیتے ہیں۔ چوں کہ خواتین زیادہ تر اپنے شوہر، نند، ساس، بھابھی اور ایسے عزیزوں کے ساتھ جھگڑوں کے سلسلے میں ان عاملین سے رابطہ کرتی ہیں، لہٰذا اگر کوئی خاتون ان عاملوں سے کام نہ ہونے کی صورت میں اپنی دی ہوئی رقم کا تقاضا کرے تو انہیں بلیک میل کیا جاتا ہے۔

مختلف شہروں میں ایک ہی عامل مختلف ناموں سے کام کرتا ہے اور بعض اوقات ایک ہی علاقے میں ایک آدمی کی دو مختلف دکانیں یا اسی طرح مختلف ناموں سے بھی ایک ہی آدمی کام کر رہا ہوتا ہے۔ انہیں بعض اوقات اسٹوڈنٹ لیڈرز، ایس ایچ اوز اور تھانیداروں کی پشت پناہی بھی حاصل ہوتی ہے اور یہ عامل انہیں مستقل ''مال'' سپلائی کرتے ہیں۔ ان میں بہت سے ایسے ہیں جو جسم فروشی کے پیشے سے بھی منسلک ہیں۔ ان لوگوں کے پاس چونکہ مجبور خواتین ہی آتی ہیں اور یہ عامل انہیں بلیک میل بھی کرتے ہیں۔ چنانچہ اس طرح وہ خواتین اس دھندے میں زبردستی شامل کر لی جاتی ہیں۔ کئی خواتین ایسی بھی ہوتی ہیں جنہیں یہ لوگ ملازمت پر لگوانے کا جھانسہ دے کر اپنے دام میں پھنسا لیتے ہیں۔ مزید یہ کہ کئی خواتین جو پہلے سے ہی اس پیشے سے منسلک ہوتی ہیں۔ وہ اپنے ہمراہ اپنی عزیزوں کو بھی ان سے ملوانے لاتی ہیں اور وہ بھی ان کے چنگل میں پھنس جاتی ہیں۔ ان میں مختلف طبقات سے تعلق رکھنے والی، تعلیم یافتہ، اَن پڑھ، شادی شدہ، غیر شادی شدہ، غرض ہر عمر کی عورتیں شامل ہوتی ہیں۔

ان لوگوں کی دکانیں یا آستانے انہی سرگرمیوں کے لئے اڈے کے طور پر استعمال ہوتے ہیں یا پھر ان لوگوں نے الگ سے کوئی جگہ کرائے پر لے رکھی ہوتی ہے اور سو دو سو روپے کے عوض لوگوں کو جگہ فراہم کرتے ہیں۔ ان کی دکانیں اور آستانے جرائم کے اڈے کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں اور یہاں نشہ کا کاروبار بھی کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض جگہوں پر جوئے کا کام بھی ہوتا ہے اور منشیات بھی فروخت ہوتی ہیں۔ یہ سب کچھ جاننے کے باوجود بھی اگر کوئی اپنے من کی مراد پانے کے لیے ان عاملوں کے آستانے پر جاتا ہے تو اُس کی عقل پر صرف ماتم ہی کیا جا سکتا ہے۔

ایک تیر سے دو شکار۔۔۔!

جعلی عاملوں کی جانب سے ایک نیا ہتھکنڈہ یہ استعمال کیا جاتا ہے کہ اگر کوئی عامل پولیس کی گرفت میں آ جائے اور اُسے جیل ہو جائے تو واپس آنے کے بعد اس کی جانب سے کچھ اس قسم کے اشتہارات دیے جاتے ہیں۔

''یورپ اور امریکہ کے تین ماہ کے دورے کے بعد دوبارہ آپ کے شہر میں۔۔۔!''

''عامل فلاں صاحب، بنگال اور افریقہ کے جنگلات میں چلہ کاٹ کر واپس آ چکے ہیں۔ ملاقات کے خواہش مند اور عقیدت مند فلاں تاریخ سے حاضری کے لیے آ سکتے ہیں۔۔۔''

یعنی سزا بھی پوری اور عقیدت مندوں پر رعب بھی پڑ گیا۔ ایک تیر سے دو شکار۔۔۔!

خواتین زیادہ توہم پرست ہیں!

ہمارے معاشرے میں ویسے ہی شرح تعلیم بہت کم ہے، اس پر ویسے بھی خواتین کی تعلیم و تربیت پر کچھ خاص دھیان نہیں دیا جاتا۔ یہی وجہ ہے کہ مختلف مسائل میں گھر کر جب ان ناسمجھ خواتین کو اور کچھ نہیں سوجھتا تو وہ شارٹ کٹ کے چکر میں ہر مشکل کا حل نکالنے والے ان باباؤں، عاملوں اور پیروں فقیروں کے آستانوں کا رخ کرتی ہیں، جو نہ صرف اُن کے عقائد کو گمراہ کرتے ہیں بلکہ اُن کی مال و دولت اور عزت و آبرو کو ٹھکانے لگانے میں بھی دیر نہیں لگاتے۔

جھوٹ

پکڑنے کے آسان طریقے

اگر آپ نے ان اصولوں کو اچھی طرح سمجھ لیا تو آپ جھوٹ پکڑنے کی ایسی مشین بن جائیں گے کہ جھوٹا بے بس ہو کر رہ جائے گا۔

تحریر: حرم فاطمہ

جے جے نیو بیری تیس سال تک امریکا کے فیڈرل ایجنٹ رہ چکے ہیں۔ پانچ سال محکمۂ پولیس میں بھی فرائض انجام دیئے۔ عیاری اور جھوٹ پکڑنے کے فن میں انہیں ملکہ حاصل ہے۔ ایک دن ان کے سامنے فائرنگ کے واقعے کی ایک گواہ بیٹھی تھی، جو انہیں یہ بتانے کی کوشش کر رہی تھی کہ وہ نہیں جانتی گولی کس طرف سے چلی، وہ تو بس آواز سن کر وہاں سے بھاگ کھڑی ہوئی، مگر بیری کو اُس کی بات پر یقین نہیں آ رہا تھا اور وہ جانتے تھے کہ یہ عورت جھوٹ بول رہی ہے۔ بیری نے یہ اندازہ کیسے لگایا؟ دراصل جب کوئی انسان جھوٹ بولتا ہے تو اُس کی کہانی بے ربط ہوتی ہے۔ اس کا رویہ، اس کے عمومی رویے سے مختلف ہوتا ہے اور وہ آپ کو قائل کرنے کے لئے بات بہت تفصیل سے سمجھانے لگتا ہے۔ جھوٹ پکڑنے والے پیشہ ور ماہرین انہی بنیادی علامات کی تربیت لیتے ہیں۔ لیکن اگر ایک عام اوسط درجے کا آدمی بھی ذرا سی توجہ دے اور دماغ استعمال کرے تو وہ بھی باآسانی کسی کا جھوٹ پکڑ سکتا ہے۔ اس کے لیے جے جے بیری جیسا تجربہ کار ہونا ضروری نہیں۔ ماہرین نے جھوٹ پکڑنے کے کچھ اصول وضع کئے ہیں، اگر انہیں اچھی طرح سمجھ لیا جائے تو آپ جھوٹ پکڑنے کی ایسی مشین بن سکتے ہیں جس کے سامنے بڑے سے بڑا جھوٹا بھی بے بس ہو کر رہ جائے گا۔ وہ اصول یہ ہیں۔

بے ربط باتیں

نیو بیری کہتے ہیں جب آپ کو محسوس ہو کہ کوئی جھوٹ بول رہا ہے تو اس کی باتوں پر غور کریں۔ اگر گفتگو بے ربط ہو، بیان بار بار تبدیل کر رہا ہو یا لہجے میں تردد پایا جاتا ہو تو اس بات کا بہت امکان ہے کہ آپ کی اُس کے بارے میں رائے درست ہے۔ نیو بیری نے فائرنگ کے واقعے کی تفتیش کے دوران اس عورت کی انہی بے ربط اور بے دلیل باتوں سے اندازہ لگایا تھا کہ وہ جھوٹ بول رہی ہے۔ نیو بیری کہتے ہیں کہ اس عورت نے فائرنگ کی آواز سنی، مگر اس سمت نہیں دیکھا جہاں سے گولیاں چلنے کی آواز آئی۔ یہ بھلا کیسے ہوسکتا ہے؟ تفتیش کے دوران جب وہ عورت ادھر اُدھر دیکھ رہی تھی، نیو بیری نے میز پر زور سے مکا مارا، عورت نے اسی لمحے پلٹ کر میز کی طرف دیکھا۔ جب انسان کوئی بلند آواز سنتا ہے تو یہ اس کی فطرت ہے کہ اُس سمت ضرور دیکھتا ہے، جہاں سے آواز آئی ہو۔ نیو بیری کہتے ہیں اس عورت نے بھی گولی چلنے پر اُس سمت لازمی دیکھا ہوگا جہاں سے فائرنگ ہوئی، اس کے بعد وہ وہاں سے بھاگی ہوگی۔ اس کا مطلب ہے کہ اس نے گولی چلانے والے کو بھی دیکھا ہوگا، مگر وہ چھپانے کی کوشش کر رہی تھی۔ نیو بیری درست تھے۔ دراصل اس عورت کی بات میں کوئی منطق نہیں تھی۔ کسی کا جھوٹ پکڑنے کے لیے یہ لازمی دیکھنا پڑتا ہے کہ اس کی کہانی سچائی کے سانچے میں فٹ بیٹھی ہے یا نہیں۔

غیر متوقع سوال پوچھیں

دنیا میں بمشکل صرف چار فیصد لوگ ہی ایسے ہیں جو اس صفائی اور مہارت سے جھوٹ بولتے ہیں کہ انہیں پکڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اب جھوٹ بولنے پر کسی کے سر پر سینگ تو نکل نہیں آتے۔ اس لیے ان کی شناخت ہمیں خود ہی کرنی پڑتی ہے۔ جب کسی کو سچائی جاننے کے لیے بلایا جاتا ہے تو آنے سے پہلے وہ اس کی خوب تیاری کر کے آتا ہے۔ وہ جانتا ہے کہ اس سے کیا پوچھا جائے گا اور اسے کن سوالوں کا کیا جواب دینا ہے، اس لیے اس سے اچانک اور ایسے سوال کیے جائیں، جس کے لیے آپ کے خیال میں وہ پہلے سے تیار نہیں۔ نیو بیری کہتے ہیں غیر متوقع سوال کر کے اسے غور سے دیکھیں، اس کے چہرے کے تاثرات کا بغور مشاہدہ کریں۔ اگر آپ محسوس کریں کہ وہ آپ کے سوال سے الجھن کا شکار ہوگیا ہے یا چہرے کے تاثرات سے پریشانی ٹپک رہی ہے تو ایسے میں آپ کے لیے یہ اندازہ لگانا مشکل نہ ہوگا کہ وہ جھوٹ بول رہا ہے۔

رویے میں اچانک تبدیلی

جھوٹے کی سب سے بڑی نشانی اس کے رویے کی تبدیلی ہے۔ یہ کہنا ہے یونیورسٹی آف سان فرانسسکو میں سائیکالوجی کے پروفیسر مارین او سلویان کا۔ وہ کہتے ہیں کہ اگر کوئی شخص پرسکون طبیعت کا مالک ہے تو تفتیش کے وقت وہ چڑچڑے پن یا بے چینی کا مظاہرہ کرے گا۔ اسی طرح اگر کوئی بے چین طبیعت کا مالک ہو تو سوال پوچھنے پر وہ پرسکون نظر آئے گا۔ اس لیے کسی سے سچائی اگلوانے کے دوران اس کے رویے پر نظر رکھیں۔ اگر اس کا رویہ نارمل رہتا ہے تو ٹھیک ہے اور اگر اس میں ایک دم کوئی تبدیلی محسوس کریں تو سمجھ جائیں کہ معاملہ گڑبڑ ہے۔

مصنوعی مسکراہٹ

جھوٹ بولتے وقت بہت سے لوگوں کے چہرے پر مصنوعی مسکراہٹ آجاتی ہے۔ مصنوعی مسکراہٹ کی پہچان مشکل نہیں۔ ایسی مسکراہٹ یا تو بہت طویل ہوگی یا پھر اس کے ساتھ چہرے پر دوسرے تاثرات بھی شامل ہوں گے، مثلاً: غصہ، ناراضگی یا پھر پریشانی وغیرہ۔ اس کے علاوہ جھوٹی مسکراہٹ کے دوران ہونٹ کم پھیلے ہوئے یا کم کھلے ہوئے بھی ہوتے ہیں۔

خفیہ تاثرات کو دیکھنے کی کوشش کریں

خفیہ تاثرات سے مراد وہ تاثرات ہیں، جو جھوٹ بولنے والے کے چہرے پر ایک لمحے سے بھی کم وقت کے لیے آتے ہیں اور غائب ہو جاتے ہیں۔ جب انسان اندر سے پریشان ہو، مگر خوش اور مطمئن نظر آنے کی اداکاری کر رہا ہو، تب اس کے اندر کے خفیہ تاثرات کی جھلک اُس کے چہرے سے عیاں ہو ہی جاتی ہے، چاہے وہ کتنا ہی بڑا اداکار کیوں نہ ہو۔ اگر وہ حقیقی معنوں میں پریشان، خوفزدہ، ناراض، خوش یا حسد وغیرہ کا شکار ہے تو اس کی یہ کیفیت، چاہے ایک سیکنڈ کے دسویں حصے کے برابر ہی کیوں نہ ہو، چہرے پر آجاتی ہے۔ بس اسے دیکھنے اور نوٹ کرنے والا ہونا چاہئے۔ ننانوے فیصد افراد جھوٹ پکڑنے کی کوشش کے دوران اس اہم نکتے کو یا تو نظر انداز کر دیتے ہیں یا پھر انہیں اس کا پتہ ہی نہیں ہوتا۔ اس خفیہ تاثر کو نوٹ کرنے کا سادہ سا طریقہ یہ ہے کہ کسی سے سچ اگلوانے کے دوران ایک لمحے کے لیے بھی اس کے چہرے سے نظر نہ ہٹائیں، خاص طور پر جب آپ اس سے کوئی سوال پوچھیں تب تو آپ کو لازمی طور پر اس کے تاثرات کا معائنہ کرتے رہنا چاہئے۔

فرق تلاش کریں

جھوٹ پکڑنے کا یہ عام طریقہ ہے کہ جب کوئی غلط بیانی کر رہا ہو تو اس کی آواز یا جسمانی حرکات اس کے الفاظ کا ساتھ نہیں دیتے۔ مثال کے طور پر عام طور پر جب کوئی شخص ہاں یا ناں کہتا ہے تو اس کی گردن بھی اس کے جواب کا ساتھ دیتے ہوئے حرکت کرتی ہے اور بولنے والے کو اس کا احساس تک نہیں ہوتا۔ ہماری جسمانی حرکات ہماری باتوں کی تصدیق کرتی ہیں، یہ انسانی فطرت

ہے۔ شرط یہ ہے کہ ہم سچ بول رہے ہوں۔ جھوٹ بولنے والے کے ساتھ ایسا نہیں ہوتا۔ یا تو جسمانی حرکات الفاظ کا ساتھ نہیں دیتیں یا پھر اس کے برعکس ہوتی ہیں۔ جھوٹ بولنے کے دوران یہ تضاد آواز اور الفاظ میں بھی ہوسکتا ہے اور آواز اور جسمانی حرکات میں بھی۔ اسی طرح یہ فرق جسمانی حرکات اور الفاظ یا چہرے کے تاثرات یا الفاظ میں بھی مل سکتا ہے۔

بے چینی، بے قراری، گھبراہٹ

گفتگو کے دوران جب کوئی آپ سے نظریں چرا رہا ہو اور ایسا وہ عام طور پر نہ کرتا ہو تو سمجھ لیں کہ وہ آپ سے کچھ چھپا رہا ہے۔ جھوٹ بولنے والا شخص پکڑے جانے کے خوف سے آپ کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنے سے کتراتا ہے۔ وہ اِدھر اُدھر یا پھر دیوار کی طرف دیکھنے لگتا ہے۔ اُس پر گھبراہٹ طاری ہوتی ہے اور وہ بے چین سا نظر آتا ہے۔ بعض اوقات پسینہ بھی آنے لگتا ہے۔ یہ تمام یا ان میں سے ایک بھی علامت ظاہر ہو تو اس کا بیان مشکوک ہو جاتا ہے۔

بہت زیادہ تفصیل

اگر آپ کسی سے پوچھیں کہ ارے تم کہاں رہ گئے تھے؟ اور جواب میں وہ کہنا شروع کر دے کہ میں بیکری پر دودھ اور انڈے لینے گیا تھا، واپسی پر مجھے گلی میں کتا نظر آگیا، اب میں نے سوچا کہ بھاگوں گا تو وہ میرے پیچھے لگ جائے گا، اس لیے میں آہستہ آہستہ چلتا رہا، اس لیے دیر ہوگئی، تو اس کا بھی یہی مطلب نکلتا ہے کہ وہ غلط بیانی سے کام لے رہا ہے۔ دراصل وہ حالات سے فرار کے لیے بولتے ہی چلے جاتے ہیں اور اپنی گفتگو کی طوالت کے ذریعے غیر شعوری طور آپ کو گمراہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

سچائی کو نظر انداز مت کریں

سب سے زیادہ اہم یہ بات جاننا ہے کہ کون سچ بول رہا ہے اور کون جھوٹ۔ کیونکہ نیو بیری کے بقول بہت سے لوگ بول تو سچ رہے ہوتے ہیں مگر گمان یہ ہوتا ہے کہ وہ جھوٹ سے کام لے رہے ہیں۔ جب آپ اس مخمصے میں پھنس جائیں تو اپنے آپ سے یہ سوال پوچھیں کہ یہ شخص جھوٹ کیوں بول رہا

ہے؟ اور اسے اس جھوٹ سے کیا فائدہ ہوگا؟ اس کے لیے آپ کو اپنے دماغ سے کام لینا ہوگا۔ کسی کا جھوٹ پکڑنے سے پہلے آپ کو اس شخص کو سمجھنا ضروری ہے۔ شکی مزاج ہونا ٹھیک نہیں، کیونکہ اس سے زندگی ناخوشگوار ہونے لگتی ہے۔ دوسروں پر بھروسہ ہمیں سکون پہنچاتا ہے۔ مگر اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ ہر ایک کی باتوں پر اندھا بھروسہ کر لیا جائے۔ اپنوں پر اعتماد کریں، مگر انجان لوگوں پر آنکھ بند کر کے بھروسہ نہ کریں۔

سطحی سوچ سے باہر آئیں!

جب ہم جسمانی صحت کی بات کرتے ہیں تو ہمارے ذہن میں ورزش کا خیال خود بخود آ جاتا ہے۔ ورزش کے لیے ہمیں کسی معیاری ہیلتھ کلب میں داخلہ لینا چاہیے مگر ہمارے ملک کی حالت عجیب ہے۔ ہمارے ہاں اچھے بھلے پڑھے لکھے لوگ بھی یہ سمجھتے ہیں کہ ہیلتھ کلب جانے کا مقصد صرف یہ ہے کہ وہاں پہنچ کر چربی پگھلائی جائے اور وزن گھٹا لیا جائے یا باڈی بلڈر بننے کا شوق پورا کرلیا جائے۔ یہ دونوں باتیں ہماری سطحی سوچ کی عکاسی کرتی ہیں۔

مثالی صحت کا مفہوم بہت وسیع ہے۔ اس وسیع اور جامع اصطلاح کا اطلاق ہمارے جسم ہی پر نہیں ہمارے ذہن اور انداز فکر پر بھی ہوتا ہے۔ اس لیے جب ہم اچھی صحت کی بات کرتے ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اچھی صحت کا حامل شخص ذہنی اعتبار سے چاق و چوبند ہے اور اسے کوئی فکر و اندیشہ نہیں ہے۔ دراصل ورزش ہمیں جسمانی طور پر ہی ٹھیک نہیں رکھتی بلکہ ہمارے ذہنی تفکرات بھی دور کرتی ہے اور ہمیں پریشانی سے بچاتی ہے۔

ہم نے بہت سنا ہے کہ متوازن غذا کھایئے، مناسب ورزش کیجیے اور صحت مند رہیے اور سائنسی تحقیق و مطالعہ کی بنیاد پر بھی یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ مناسب ورزش کرتے اور اپنا وزن متناسب رکھتے ہیں، انہیں طویل زندگی نصیب ہوتی ہے۔ یہ حقیقت ان لوگوں پر زیادہ صادق آتی ہے جو 50 سے 70 سال کے درمیان ہیں۔ سوال یہ ہے کہ متحرک اور سرگرم بدن زندگی میں اضافے کا سبب کس طرح بنتا ہے؟ اس کی دو بڑی واضح وجوہات ہیں:

1۔ صحت مند بدن اور مناسب وزن کی بدولت دل کی بیماریوں کے امکانات گھٹ جاتے ہیں۔ بلڈ پریشر ٹھیک رہتا ہے اور خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھنے نہیں پاتی جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دل کے دورے اور دماغی بیماریوں کے امکانات محدود ہو جاتے ہیں۔

2۔ ورزش کی بدولت جسم کو صحت مند رکھنے والے خواتین و حضرات اس لحاظ سے خوش نصیب ہیں کہ جب وہ بیمار پڑتے ہیں تو ان کے جسم میں ذخیرہ شدہ حیاتین اور معدنیات وغیرہ ان کی مدد کے لیے آ جاتے ہیں۔ مثلاً: غیر صحت مند بدن کا ایک اسی سالہ بوڑھا جب بیمار پڑ جاتا ہے تو اس کے نظام تنفس کو مناسب انداز میں رواں رکھنے کے لیے اس میں صرف ایک لیٹر آکسیجن کا ذخیرہ ہو سکتا ہے لیکن اگر صحت مند بوڑھا بیمار ہو جائے تو اس میں دگنی آکسیجن ذخیرہ کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، یہی عمل عمر بڑھانے کا اہم ذریعہ ہے، خصوصاً بڑھاپے میں جب انسان نمونیے کا شکار ہوتا ہے تو اس مرض میں تنفس سے متعلق تمام ذخیرے بڑی تیزی سے استعمال ہوتے ہیں۔

متوازن خوراک کا استعمال

اصل بات یہ نہیں کہ ہم نے کتنی خوراک ہڑپ کر لی بلکہ اصل یہ ہے کہ ہم نے کیا کھایا؟ یہ کہاوت عام ہے کہ آپ وہی کچھ ہیں جو آپ کھاتے ہیں۔ خوراک ہمارے بدن کے لیے ایندھن کی حیثیت رکھتی ہے۔ لہٰذا سائنسی انداز فکر اپنایئے اور پوری خبر رکھیے کہ آپ جو کچھ کھا رہے ہیں وہ کتنے حراروں پر مشتمل ہے۔ متوازن خوراک کھانے کی عادت آپ کو صحت مند اور توانا رکھے گی۔ یہ دھیان رکھیں کہ آپ کی غذا میں مطلوبہ وٹامن اور کاربوہائیڈریٹ کی مقدار کیا ہے۔

ہمیں غذا اعتدال سے کھانی چاہیے تاکہ ہمارا نظام انہضام درست طریقے سے کام کرے اور ہم موٹاپے کی طرف مائل نہ ہوں۔ غذاؤں میں لحمیات، چکنائی، نشاستہ، حیاتین اور معدنیات مختلف مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس لیے غذا کے استعمال میں توازن ضروری ہے تاکہ جسم کے ہر حصے کو مطلوبہ ایندھن مل جائے۔ عام آدمی روزانہ متوازن غذا کھاتا ہے تو اس کے بدن میں لحمیات کا مناسب ذخیرہ ہوتا ہے۔ چکنائی اور نشاستے کی ضرورت ہر شخص کو اپنی پیشہ ورانہ مشقت کے مطابق ہوتی ہے۔ اگر ستر کلوگرام وزنی ایک اوسط درجے کی صحت کا شخص دن بھر بستر پر پڑا رہے تو اس حالت میں اس کی قوت کے 1650 حرارے کام آتے ہیں۔ کھانا کھانے اور خوراک ہضم کرنے کے عمل سے روزانہ 200 حرارے خرچ ہوتے ہیں۔ وہ شخص جو دن بھر بستر پر لیٹا رہتا ہے اور مناسب خوراک کھاتا ہے وہ روزانہ 1850 حرارے خرچ کرتا ہے۔ اگر وہ دن بھر کرسی پر بیٹھا رہے تو روزانہ دو ہزار سے بائیس سو پچاس حرارے خرچ کرے گا۔ ان اعداد و شمار کی بنیاد پر کہا جا سکتا ہے کہ عام صحت کا انسان روزانہ کم سے کم دو ہزار حرارے خرچ کرتا ہے۔

ورزش کو معمول بنائیں

غذا کے بعد ہماری صحت کے لیے سب سے اہم ورزش ہے۔ بعض لوگ روزانہ ہیلتھ کلب جاتے ہیں مگر پھر فائدہ کچھ بھی نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ محض ورزش کر لینا ہی کافی نہیں بلکہ یہ دھیان رکھنا بھی ضروری ہے کہ ورزش صحیح طور پر اور باقاعدہ کی جائے۔ ہم ورزش کرنا اپنا معمول بنالیں تو یہ رفتہ رفتہ ہماری مرغوب عادت بن جائے گی، ایسی عادت جس کے بغیر ہمیں چین نہیں آئے گا۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ ورزش کا معمول برقرار رکھنا مشکل ہے۔ یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ جس بدن کے سہارے ہم چل پھر رہے ہیں، اس کا ہم پر کم سے کم اتنا حق تو ضرور ہے کہ ہم اسے صاف ستھرا اور ٹھیک ٹھاک رکھیں۔ ورزش بدن کے انہی تقاضوں کا ناگزیر جواب ہے۔ ایسی ورزش کا کیا فائدہ جو مطلوبہ معیار کی نہ ہو اور دل کی کارکردگی کو اس سطح تک نہ پہنچائے جس پر پہنچ کر بدن ذخیرہ شدہ چربی جلانا شروع کر دیتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ چربی اس وقت جلتی ہے جب آپ کا بدن دل کی پوری رفتار کے مطابق کام کرتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اگر بیس منٹ تک دل کی رفتار کے مطابق ورزش کی جائے تو چربی جلنے لگتی ہے۔

جدید طبی تحقیق کے مطابق ورزش تسلسل اور باقاعدگی سے کی جانی چاہیے۔ جو لوگ روزانہ ورزش کرتے ہیں، ان کی چربی زیادہ پگھلتی ہے اور فالتو چربی کا جلنا وہ عمل ہے جس کا صحت و تندرستی سے گہرا تعلق ہے۔ ہم جس قدر اور جس حد تک محنت اور مشقت کا کام کرتے ہیں اسی مناسبت سے ہمیں کھانا پینا بھی چاہیے۔ اگر ہم زیادہ حراروں والی غذائیں کھائیں گے تو یقیناً ہم فربہ ہوں گے۔ ایسی صورت میں ورزش کرنا ضروری ہے ورنہ ہمارے بدن پر موٹاپے کا عذاب نازل ہونے لگے گا۔

یاد رکھیے! ہماری معیاری صحت و تندرستی کا ضامن صرف یہی اصول ہے متوازن خوراک کھایئے مناسب ورزش کیجیے اور صحت مند رہیے۔

ناخن بھی اہم ہیں...!

مضبوط، صاف ستھرے، خوبصورت اور صحت مند ناخن نہ صرف شخصیت کی خوبصورتی کو ظاہر کرتے ہیں بلکہ صحت مندی کی بھی علامت ہوتے ہیں۔ لیکن اکثر خواتین ناخنوں کی صحت و حفاظت پر اتنا دھیان نہیں دیتیں۔ نہ اُن کے پاس اتنی فرصت ہوتی ہے اور نہ ہی توانائی کہ وہ ناخنوں کو کچھ لمبا کرسکیں، نیل پالش لگا سکیں یا مینی کیور، پیڈی کیور کرسکیں۔ گھریلو خواتین کے ساتھ ساتھ ملازمت کرنے والی خواتین بھی وقت کی کمی کا رونا روتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ ایسے میں چھوٹے اور بھدے ناخن ہی اُن کا واحد آپشن رہ جاتے ہیں۔ لیکن خوبصورت اور نفیس ناخن محض ایک خواب نہیں ہیں۔ ویسے بھی ناخنوں کی خوبصورتی کے لیے اُن کا لمبا اور نفاست سے تراشا ہوا ہونا ضروری نہیں ہے اور نہ ہی اُس کے لیے ایک طویل اور نسبتاً مہنگے عمل سے گزرنا ضروری ہے، ہاں ناخنوں کا صاف ستھرا اور صحت مند ہونا ضروری ہے۔

ناخنوں کی حفاظت روزانہ کیسے کریں؟

☆ جس طرح آپ رات کو میک اپ صاف کیے بغیر یا دانتوں کو برش کیے بغیر نہیں سوتے، بالکل اُسی طرح اس بات کو بھی معمول بنائیں کہ ناخنوں کو صاف ستھرا کیے بغیر نہیں سونا ہے۔

☆ ہاتھوں کو ہمیشہ کسی معیاری صابن یا ہینڈ واش سے دھوئیں، اس سے ہاتھوں کے جراثیم اور ڈسٹ وغیرہ با آسانی صاف ہو جاتی ہے۔

☆ ہاتھوں پر موئسچرائزنگ ضرور کریں تاکہ اُن کی نمی برقرار رہے۔ اس سے ہاتھوں کی جلد خشک نہیں ہوگی اور جھریاں پڑنے کا عمل بھی نہیں ہوگا۔

☆ اگر ان باتوں کو آپ اپنی عادات میں شمار کرلیں، تو آپ دیکھیں گے کہ آپ کے ہاتھ اور ناخن دن بہ دن خوبصورت ہوتے جا رہے ہیں۔

☆ اگر ممکن ہو تو رات کو اپنے ناخنوں پر ویزلین یا پٹرولیم جیلی ضرور لگائیں۔ اس سے ناخنوں کی نمی برقرار رہے گی اور ناخن مضبوط اور لمبے ہو جائیں گے۔

☆ ہفتے میں ایک مرتبہ اپنے ہاتھوں کو گرم پانی سے غسل ضرور دیں۔

☆ اپنے ناخنوں کو فائل کی مدد سے گولائی میں شیپ دیں، لیکن خیال رہے کہ بہت زیادہ نوکیلی شیپ نہ صرف آپ کے لیے بلکہ دوسروں کے لیے بھی نقصان دہ ثابت ہوسکتی ہے۔

☆ اپنے ناخنوں کو خوبصورت اور دلکش لُک دینے کے لیے شفاف (Transparent) نیل پالش استعمال کی جاسکتی ہے۔

☆ اب اگر چاہیں تو نیل پالش استعمال کریں یا ایسے ہی رہنے دیں، آپ کے ناخن ہر لحاظ سے بہتر ہیں۔

سردیوں میں ناخنوں کی دیکھ بھال:

☆ سردیوں میں جہاں پوری جلد کو خشکی کا سامنا رہتا ہے اور مناسب دیکھ بھال اور نمی کی ضرورت ہوتی ہے، وہیں ناخنوں کو بھی مناسب نمی درکار ہوتی ہے۔ اسی لیے سردیوں میں ہاتھوں کی حفاظت کے ساتھ ساتھ ناخنوں کی جڑوں پر بھی اگر تھوڑی مقدار میں زیتون کا تیل لگا لیا جائے تو ناخنوں میں ایک نہایت اچھوتی سی چمک آجاتی ہے۔

☆ اپنے ہاتھوں اور ناخنوں کا کسی اچھی کریم یا موئسچرائزر سے مساج ضرور کریں۔

☆ سردیوں میں اکثر لوگ ہاتھوں کو گرمی پہنچانے کے لیے براہِ راست ہیٹر یا چولہے کے پاس بیٹھتے ہیں، ایسا کرنے سے نہ صرف ہاتھوں کی اسکن خشک اور مردہ ہو جاتی ہے، بلکہ ناخنوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔

پاؤں کے ناخن بھی توجہ مانگتے ہیں:

کہا جاتا ہے کہ اگر کسی کی خوبصورتی اور صحت کو جانچنا ہو تو ہاتھوں اور پیروں سے اس کا بخوبی اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ ہاتھوں کے ساتھ ساتھ پاؤں کے ناخن بھی حفاظت اور توجہ مانگتے ہیں۔ اگر آپ کے پیر اور ناخن خوبصورت

اور صحت مند ہوں گے تو آپ ہر قسم کے جوتے با آسانی بغیر کسی جھجک کے پہن سکتے ہیں۔ اس کے لیے کرنا آپ نے یہ ہے کہ:

☆ اپنے پیروں کو روزانہ کسی معیاری صابن اور نیم گرم پانی سے دھوئیں تاکہ ہر قسم کے جراثیم اور گرد و غبار کا صفایا ہوسکے، دوسرا فنگس اور انفیکشن سے بھی نجات مل سکے۔

☆ پاؤں کے ناخنوں کو مہینے میں دو مرتبہ ضرور تراشیں، کیوں کہ پاؤں کے بڑے ہوئے ناخن کبھی بھی اچھا لُک نہیں دیتے۔

☆ ہمارے جسم کا سہارا برداشت کرنے اور ہمیں چلنے پھرنے کے قابل بنانے میں پاؤں کو بہت مشقت کرنی پڑتی ہے۔ اس کا کچھ بوجھ ہمارے ناخنوں پر بھی پڑتا ہے، لہٰذا پیروں اور ناخنوں میں خون کی روانی کو بہتر بنانے کے لیے پاؤں کا مساج ضرور کریں، تاکہ پیر اور ناخن تھکاوٹ محسوس نہ کریں۔

☆ ہمیشہ معیاری اور اپنے پاؤں کے سائز کے جوتے پہنیں۔ بہت زیادہ تنگ، چھوٹے یا بڑے جوتے پاؤں کو صرف تکلیف پہنچانے کا باعث بنتے ہیں۔

☆ اگر آپ موزے پہننے کے عادی ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ موزوں کا میٹریل اچھا ہو اور وہ بہت زیادہ ٹائٹ نہ ہوں تاکہ پیروں میں خون کی روانی متاثر نہ ہو۔

کچھ باتوں کا خیال رکھیں!

☆ اپنے ناخنوں پر سے کیوٹیکلز مت ہٹائیں کیوں کہ اس طرح انفیکشن والے جراثیم کو حملہ آور ہونے کا موقع مل جائے گا۔

☆ نیل پالش ریموور کو ہفتے میں ایک سے زیادہ مرتبہ استعمال نہ کریں۔

☆ ایسے نیل پالش ریموور استعمال کرنے سے گریز کریں جن میں ایسیٹون (Acetone) استعمال کیا گیا ہو۔ صرف وہی نیل پالش ریموور بہتر ہیں جن میں ایسیٹیٹ (Acetate) شامل ہو۔

☆ اگر آپ دانتوں سے ناخن کترنے کی عادت میں مبتلا ہیں تو فوراً سے پیشتر اس عادت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ کیوں کہ اس عادت سے ناخنوں اور کیوٹیکلز کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

دلکش
سوئیٹرز
سردیوں کے خاص پہناوے۔۔۔
WWW.PAKSOCIETY.COM

جناب نومبر کے دن ہیں اور سردیاں بس کچھ ہی عرصے میں آنے کو ہیں۔ بلکہ اُس سے زیادہ بے تاب تو گرمی کے ستائے ہوئے لوگ ہیں جو بے چینی سے سردیوں کا انتظار کر رہے ہیں کہ اس سال گرمیوں کا زور کچھ زیادہ ہی رہا، تمام لوگ بے چینی سے منتظر ہیں کہ کب سردیوں کا آغاز ہو اور سوئیٹرز، جیکٹس، مفلر اور شال جیسے پہناوے بھی استعمال میں لائے جائیں جو سال کے زیادہ تر مہینے الماریوں میں بند پڑے رہتے ہیں۔

ویسے ابھی تک بھرپور سردیاں تو نہیں آئیں، لیکن ڈیزائنرز نے ونٹر ویئر (Winter Wear) کے نام سے سوئیٹرز کی اچھی خاصی کلیکشن بنالی ہے۔ جس طرح ہر چیز میں جدت پیدا کرلی گئی ہے، اسی طرح فیشن انڈسٹری میں سردیوں کے پہناوے خصوصاً سوئیٹرز کی بناوٹ میں بھی بہت دلکشی اور نکھار آیا ہے۔ اب پہلے کی طرح صرف اوونی گھر کے بنے ہوئے سوئیٹرز نہیں پہنے جاتے بلکہ لباس کے ساتھ میچنگ کرکے سوئیٹرز کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

سوئیٹرز کے میٹریل میں بھی تبدیلی آئی ہے اور اب پاکستان کے موسم کو دیکھتے ہوئے ایسے میٹریل کے سوئیٹرز تیار کیے جاتے ہیں، جو کم سردیوں میں بھی باآسانی پہنے جاسکتے ہیں۔ ان صفحات میں سوئیٹرز کے چند اسٹائل دیے جارہے ہیں جن کو دیکھ کر آپ کو بھی اپنی سردیاں کچھ مزے سے گزارنے کا آئیڈیا ملے گا۔

اسمارٹ فون تو ہے لیکن۔۔ کیا آپ بھی اتنے ہی اسمارٹ ہیں؟

ہم جانتے ہیں کہ آپ کو اپنے اسمارٹ فون سے پیار ہے، لیکن کیا واقعی یہ آپ کے لیے مفید بھی ہے؟

یہ موبائل اور اسمارٹ فون کا زمانہ ہے، لیکن اس بات پر بہت کم لوگ غور کرتے ہیں کہ کسی بھی چیز کا غیر ضروری استعمال خود اُن کے لیے فائدہ مند نہیں۔ ایک اندازے کے مطابق ہم سب دن میں تقریباً ڈیڑھ سو بار اپنے اسمارٹ فون کو دیکھتے ہیں، لیکن اس پر کبھی نہیں سوچتے کہ یہ ہماری صحت کے لیے مفید بھی ہے یا نہیں، یا کہیں ہماری اس عادت سے ہماری صحت کو نقصان تو نہیں پہنچ رہا۔ یہاں ہم کچھ اُن باتوں پر بحث کریں گے جن کا خیال رکھ کر ہم اپنے جسم کو کسی بھی ممکنہ نقصان سے بچا سکتے ہیں۔

آنکھیں متاثر ہو سکتی ہیں!

جب آپ اپنا اسمارٹ فون استعمال کریں اور آپ کو محسوس ہو کہ آپ کی آنکھوں میں تکلیف ہو رہی ہے یا آپ کو چھوٹی چھوٹی چیزیں پڑھنے کے لیے

آنکھوں پر زیادہ بوجھ ڈالنا پڑ رہا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ کچھ غلط ہو رہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آپ فون پر زیادہ دیر تک نظریں جمائیں گے تو اس سے آنکھیں خشک ہو جائیں گی، جس سے جلن اور آنکھوں کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔

حل کیا ہے؟

اپنے اسمارٹ فون میں ٹیکسٹ (الفاظ) کا سائز ہمیشہ بڑا (بولڈ) رکھیں۔ بہت چھوٹا سائز آپ کی آنکھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ دوسری بات یہ کہ پیغامات (میسجز) پڑھنے کے لیے ہمیشہ روشنی والی جگہ کا انتخاب کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ فون پر نظر جمانے کا دورانیہ پندرہ منٹ سے زیادہ نہ ہو۔ اگر زیادہ دیر تک فون دیکھنا بہت ضروری ہو تو کچھ دیر کے لیے فون الگ رکھ دیں اور پانچ منٹ کے وقفے کے بعد اُسے دوبارہ استعمال کریں۔ بچوں کو زیادہ دیر تک گیمز وغیرہ کھیلنے کی اجازت نہ دیں، کیونکہ یہ بات مطالعے کے نتیجے میں سامنے آئی ہے کہ بہت زیادہ دیر تک اسمارٹ فون یا کمپیوٹر اسکرین استعمال کرنے والے بچوں میں نظر کی کمزوری کے امکانات زیادہ پائے جاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں ماہرین بچوں میں بڑھتے ہوئے موٹاپے کو بھی موبائل اسکرین سے جوڑتے ہیں، کیوں کہ ہر وقت موبائل ہاتھ میں لیے بیٹھے رہنے سے جسمانی مشقت کی عادات رفتہ رفتہ ختم ہوتی جا رہی ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی کے مسائل!

ہمارے اسمارٹ فون ہمارے بیٹھنے کے انداز پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہمارے جسم کی صحت کا تعلق براہ راست ہماری اُن عادات سے ہے جو ہم اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے میں اختیار کرتے ہیں۔ ایک مشہور فزیوتھراپسٹ سدرہ گل کہتی ہیں کہ "آج کل بہت سارے لوگوں کو کندھوں اور گردن میں درد کی شکایت کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے اور اُن کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کی بڑی وجہ ہماری وہ عادات یا بیٹھنے کا انداز ہے، جو ہم اسمارٹ فون، کمپیوٹر یا ٹیبلٹ وغیرہ کو استعمال کرتے ہوئے اختیار کرتے ہیں۔

حل کیا ہے؟

گردن، کمر اور کندھے وغیرہ کے درد سے بچنے کا حل یہ ہے کہ آپ اسمارٹ فون کے لیے ہینڈز فری کٹ کا استعمال کریں۔ اس قسم کے درد میں مبتلا لوگوں کو گردن اور کمر کی ورزشوں پر بھی توجہ دینی چاہیے، کیونکہ اس سے مسلز میں لچک پیدا ہوتی ہے اور اُن کو نقصان پہنچنے کا خطرہ کم سے کم ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر گردن کی ورزش اہم ہے۔ گردن کو دائیں بائیں موڑیں اور ٹھوڑی کو اوپر تک اٹھائیں، جہاں تک وہ جا سکتی ہو۔ ایسی چھوٹی چھوٹی ورزشیں اس قسم کی تکلیف میں بہت مفید ثابت ہوتی ہیں، خاص طور پر جب آپ کو محسوس ہو کہ آپ کے خاص انداز سے بیٹھنے کی وجہ سے درد ہوتا ہے تو اپنی وہ سائیڈ تبدیل کر لیں یا پہلو بدل لیں۔

جسمانی خدوخال اور اسمارٹ فون!

بظاہر شاید یہ حیران کن لگے لیکن یہ حقیقت ہے کہ اسمارٹ فون کے استعمال کا انداز آپ کے جسمانی خدوخال پر بھی اثر انداز ہو سکتا ہے۔ بہت زیادہ جھک کر بیٹھنے کی عادت آپ کی شخصیت پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ ایسے لوگ دیکھے جا سکتے ہیں جو جھک کر بیٹھتے ہیں اور اُن کی یہ عادت ان کے جسموں کو ویسا ہی بنا دیتی ہے اور ایک کبڑے پن کا احساس ہوتا ہے۔

حل کیا ہے؟

اس کا حل یہ ہے کہ آپ کا اسمارٹ فون یا ٹیبلٹ آپ کے چہرے کے سامنے ہونا چاہیے۔ اسے گود میں مت رکھیں یا اس پر جھک کر نہ بیٹھیں۔ اسے ہمیشہ اپنے چہرے کے سامنے رکھیں یا اگر کبھی گود میں رکھیں بھی تو اس کا دورانیہ زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

چہرے پر داغ دھبے!

یہ دیکھا گیا ہے کہ جب آپ کوئی لمبی کال کرتے ہیں تو آپ موبائل فون کی حدت یا تپش اپنے چہرے پر محسوس کرتے ہیں۔ مستقل گال اور کان سے فون کے لگے رہنے کی صورت میں آپ کے چہرے پر ریشز بھی ہو سکتے ہیں یا لمبی لمبی فون کالز چہرے پر دانے نکلنے کی وجہ بھی بن سکتی ہیں۔

حل کیا ہے؟

اگر آپ کی جلد بہت حساس ہے اور آپ کو زیادہ لمبی کال کی صورت میں اپنے چہرے پر ریشز یا کسی جلن کا احساس ہوتا ہے تو سب سے بہترین طریقہ یہی ہے کہ آپ ہینڈز فری کٹ کا استعمال کریں۔ یہی نہیں اپنے سیل فون کی اسکرین کو نرم کپڑے یا کسی اچھے سلوشن سے صاف کریں۔

سماعت کے متاثر ہونے کا خدشہ!

یاد رکھیں کہ ہیڈ فون کے ذریعے بہت زیادہ اونچی آواز میں میوزک سننا آپ کی قوتِ سماعت کو متاثر کر سکتا ہے۔ خاص طور پر آپ کوئی ایسی آواز سننے سے محروم رہ سکتے ہیں، جس کے ساتھ کچھ اور بھی شور ہو رہا ہو۔

حل کیا ہے؟

آپ ہیڈ فون استعمال کر سکتے ہیں لیکن کوشش کریں کہ اس کی آواز بہت زیادہ نہ ہو۔ گفتگو کے دوران بھی آواز کی سطح اتنی رکھیں کہ آپ آرام سے بات سن سکیں اور بہت زیادہ دیر تک ہیڈ فون پر بات نہ کریں تو بہتر ہے۔

نیند متاثر ہو سکتی ہے!

بہت زیادہ اسمارٹ فون، ٹیبلٹ یا کمپیوٹر کے استعمال سے آپ کی نیند پر بھی اثر پڑ سکتا ہے۔ اس لیے کمپیوٹر یا ٹیبلٹ وغیرہ کی بلیو لائٹ کو آف کر دیں۔ نیلی روشنی نیند میں مددگار ہارمون میلاٹونن (Melatonin) کی کارکردگی میں مداخلت پیدا کرتی ہے، جس سے نیند خراب ہو سکتی ہے۔

حل کیا ہے؟

اس کا حل یہ ہے کہ آپ اپنے چہرے اور ٹیبلٹ یا اسمارٹ فون کے درمیان تقریباً چودہ انچ کا فرق ضرور رکھیں۔ اس سے زیادہ قریب لائیں گے تو آپ کی نیند میں مدد دینے والے ہارمونز متاثر ہو سکتے ہیں۔

تعلقات کو بچائیں!

یہ درست ہے کہ جدید ٹیکنالوجی نے ہمارے تعلقات کو بھی کسی نہ کسی طرح متاثر کیا ہے۔ جیسے اکثر مرد بیوی سے زیادہ ٹی وی کو وقت دیتے ہیں۔ اسی طرح بہت سارے لوگ اپنے اسمارٹ فون ہی کو اپنا سب کچھ بنا لیتے ہیں۔ دوسرے انسان اور خاص طور پر آپ کے قریبی لوگ آپ کا وقت چاہتے ہیں۔ اس لیے جب آپ اسمارٹ فون پر ہوں یا کمپیوٹر کے سامنے ہوں تو ان لوگوں کو نظر انداز نہ کریں جو جسمانی طور پر آپ کے پاس ہیں۔ یہ رشتے آپ کے لیے زیادہ اہم ہیں۔ ہر وقت اسمارٹ فون سے کھیلنے کی عادت سے چھٹکارا حاصل کریں۔ اپنے عزیز دوستوں کو بتائیں کہ وہ آپ کے لیے زیادہ اہم ہیں، نا کہ اسمارٹ فون یا ٹیبلٹ وغیرہ۔

حل کیا ہے؟

اسمارٹ فون وغیرہ سننے کے لیے سخت اصول اپنائیں، جیسے ڈرائیونگ کے دوران فون نہیں اٹھانا۔ اسی طرح جب آپ کھانے کی میز پر اپنے خاندان کے ساتھ ہوں تو اسمارٹ فون کو خاموش (Silent) کر دیں۔ اسی طرح جب آپ اپنی فیملی کے ساتھ سیر سپاٹے یا آؤٹنگ پر ہوں تو بھول جائیں کہ اسمارٹ فون نام کی کوئی چیز بھی ایجاد ہو چکی ہے۔

الغرض ٹیکنالوجی اپنی جگہ اور اُس سے مستفید ہونا بھی وقت کی ایک اہم ضرورت ہے، لیکن خود کو ان اشیاء کا اتنا عادی مت بنائیں کہ پھر ان کے بغیر گزارا آپ کو مشکل لگنے لگے، جب کہ آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ ان کے ہماری صحت و زندگی پر بہت حد تک منفی اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں، لہٰذا اسمارٹ بنیں اور توازن کی راہ اپنائیں، کیوں کہ ہر چیز اعتدال میں ہی نہ صرف اچھی لگتی ہے بلکہ فائدہ مند بھی ثابت ہوتی ہے۔

لبــــاس
وہ، جسے پہن کر خود پر ہی ناز ہو۔۔۔!

بچے کا اسکول میں داخلہ...

کچھ مشورے کچھ تجاویز

تحریر: آمنہ منال

بچے کمہار کی مٹی کی طرح ہوتے ہیں۔ جس انداز میں بھی ڈھالیں، ڈھل جاتے ہیں۔ انسان کی شخصیت کی بنیاد بچپن میں ہی پڑنا شروع ہوجاتی ہے، اس لیے اُن کی تربیت کے وقت بہت احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ آج کے دور میں بچوں کی بہترین تربیت اسکول کے بغیر ناممکن ہے۔ کچھ والدین اپنے بچے کو

دوسال کی عمر میں ہی اسکول میں داخل کرادیتے ہیں۔ کچھ کے نزدیک بچے کے اسکول میں داخلے کی صحیح عمر تین یا چار سال ہے۔ جبکہ کچھ والدین ایسے بھی ہیں جو بچے کو زیادہ سے زیادہ اپنے سامنے کھیلتا کودتا دیکھنا چاہتے ہیں اور وہ بچے کو تین یا چار سال کی عمر کے بعد ہی اسکول بھیجنے کا سوچتے ہیں۔ ملازمت پیشہ والدین زیادہ جلدی کرتے ہیں، کیونکہ وہ چاہتے ہیں کہ اُن کی غیر موجودگی میں ان کا بچہ محفوظ ہاتھوں میں ہو۔ ان کے پاس کوئی دوسرا آپشن نہیں ہوتا، اس لیے وہ بچے کے لیے اسکول ہی محفوظ جگہ سمجھتے ہیں اور دوسال کی عمر میں ہی اسے داخل کرادیتے ہیں۔ تاہم بچے کو اسکول بھیجنے کی صحیح عمر تین سال ہی ہے۔ دنیا کے بہت سے ملکوں خصوصاً ترقی یافتہ ممالک میں بچے کو تین سال کی عمر سے ہی اسکول بھیجا جانا شروع کیا جاتا ہے۔ وہ اس لیے کہ اس عمر میں بچہ کچھ سمجھ دار ہوچکا ہوتا ہے اور اسے اپنی عادات اور پسند ناپسند کا احساس ہوچکا ہوتا ہے۔ اُسے بھوک لگی ہے، پانی چاہیے یا باتھ روم جانا ہے تو وہ بتا سکتا ہے۔ بعض بچے اس عمر میں اپنے جوتے اور کپڑے بھی خود پہن لیتے ہیں۔ مگر یہ ساری باتیں ضروری نہیں، کیونکہ نرسری یا پری نرسری کے اسکول میں بچے کے لیے سارے انتظامات ہوتے ہیں۔ تاہم اگر بچہ اسکول جانے سے پہلے ان باتوں کا عادی ہوجائے تو یہ اُس کے اپنے لیے بہت اچھا ہے۔

بچے کو اسکول کے ماحول کے لیے ذہنی طور پر تیار کرنا

مختلف بچے مختلف رجحانات اور فطرت کے مالک ہوتے ہیں اور مختلف صورت حال میں اُن کے ردعمل بھی مختلف ہوتے ہیں۔ یہ بچے بادشاہ کی طرح ہوتے ہیں اور وہ اپنے بنائے ہوئے اصولوں پر ہی چلتے ہیں۔ بعض بچے ایسے ہوتے ہیں جن کے والدین کے لیے یہ مشکل ہوتا ہے کہ وہ اُن کو ذہنی طور پر تیار کریں۔ ایسے والدین کو چاہیے کہ وہ جلد بازی کے بجائے عقلمندی کا مظاہرہ کریں اور صبر سے کام لیں۔ شروع شروع میں تقریباً سب بچے اسکول جانے سے انکار کرتے ہیں، روتے ہیں اور ضد کرتے ہیں۔ بچوں کا یہ ردعمل نارمل ہے، لیکن اگر ایک بار انہیں عادت پڑ جائے تو پھر سب ٹھیک ہوجاتا ہے۔ وہ بچے جو والدین سے بہت زیادہ مانوس ہوں اور کسی اور کے پاس نہ جاتے ہوں، وہ ایک سے دو مہینے تک اسکول جاتے وقت روتے ہیں اور مزاحمت کرتے ہیں۔ تاہم رفتہ رفتہ وہ بھی اسکول جانے کے عادی ہوجاتے ہیں۔

بچوں کو اسکول میں داخل کرانے سے کچھ دن پہلے بچے کے لیے گھر میں اسکول جیسا ماحول پیدا کریں۔ اس سے بچہ اسکول کے ماحول سے متعارف ہوجائے گا اور اسے خود کو اس ماحول میں ایڈجسٹ کرنے میں زیادہ وقت نہیں لگے گا۔ جس اسکول میں بچے کو داخل کرانا ہو، وہاں پہلے خود جائیں اور اُن سرگرمیوں کا مشاہدہ کریں اور تمام ضروری معلومات اکٹھی کریں، جو وہاں بچوں کو سکھائی جاتی ہوں۔ اُس کے بعد اپنے بچے کو اور کچھ دوستوں یا محلے کے بچوں کو اپنے گھر بلائیں اور ان کے ساتھ وہی کچھ کھیلیں اور سکھائیں جو انہیں اسکول میں سکھایا یا پڑھایا جائے گا۔ اگر بچے کے والدین میں کوئی ایک بھی اُن کے ساتھ شامل ہوگا تو بچہ زیادہ دلچسپی کا مظاہرہ کرے گا اور لطف اندوز بھی ہوگا۔ بچے سے کہیں، چلو اسکول کھیلتے ہیں، یہ عمل ہفتے میں دو تین بار دہرائیں۔ کھیل کھیل میں اسے ٹیچر کو گڈ مارننگ، گڈ آفٹرنون کہنا سکھائیں۔ اسی طرح کے چھوٹے چھوٹے انگریزی کے الفاظ بھی یاد کرائیں۔ گنتی اور انگریزی، اردو حروف تہجی بھی ذہن نشین کراتے جائیں۔ اسے سکھائیں کہ اسے کس طرح دیگر بچوں کے ساتھ پیش

> ❞ بچے کو داخل کرانے کے بعد اسکول سے لاتعلق نہ رہیں۔ شروع میں چند دن تک روزانہ اسکول جاکر ٹیچر سے بچے کا ردِ عمل اور تعلیمی سرگرمیوں میں اس کی دلچسپی کے بارے میں معلوم کریں۔ ❝

آنا چاہیے، اسے ٹھیک طرح سے لنچ بکس کھولنا اور اپنے ہاتھوں سے کھانا سکھائیں۔ آپ اسے یہ بھی سکھائیں کہ اگر اسے باتھ روم جانا ہے تو وہ یہ بات ٹیچر کو کس طرح بتائے۔ اسے ٹیچر سے بات کرنے کے سلیقے اور آداب سے بھی متعارف کرائیں۔ ساتھ ساتھ تفریح بھی کرتے جائیں، اسکول کے حقیقی ماحول سے روشناس کرانے کے لیے اسے اسنیکس وغیرہ یا لنچ بکس دیں۔ اُس سے کہیں کہ وہ اسے کھول کر خود سے کھائے۔ چند ہفتوں تک یہ عمل دہرانے سے آپ کا بچہ اسکول کے ماحول سے مانوس ہوجائے گا اور اسکول جاتے وقت یا اسکول میں اتنا زیادہ پریشان نہیں کرے گا۔

ایک بات لازمی یاد رکھیں کہ بچے پر اسکول کے حوالے سے کبھی دباؤ نہ ڈالیں، نہ ہی اُس کے دل میں ایسا کوئی خوف ڈالیں، جس سے وہ اسکول جانے سے ڈرنے لگے۔ اگر بچے کے ذہن میں ایسا کوئی بھی ڈر یا خوف بیٹھ گیا تو آپ کو اسے اسکول بھیجنے میں کہیں زیادہ مشکل کا سامنا کرنا پڑسکتا ہے۔ بچے کو اسکول میں داخلے کے لیے تیار کرنے کے عمل کے دوران ماحول کا خوشگوار ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر اسکول انتظامیہ اجازت دے تو بچے کو اُس اسکول میں لے جائیں جہاں آپ اسے داخل کرانا چاہتے ہیں۔ اپنے جیسے دوسرے بچوں کو وہاں پڑھتے اور کھیلتے دیکھ کر اس کے دل میں یہاں کے لیے کشش پیدا ہوسکتی ہے۔

داخلے کے وقت والدین کے لیے ہدایت

بچے کو اسکول میں داخل کرانے سے پہلے والدین کے لیے اسکول کے بارے میں جاننا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ کا اسکول جانے والا یہ پہلا بچہ ہے تو آپ کو یقیناً اس اسکول کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہوں گی۔ اس لیے بچے کو داخل کرانے سے پہلے مندرجہ ذیل باتیں لازمی جان لیں۔

☆ آپ اپنے بچے کو یقیناً اپنی استطاعت کے مطابق اچھے سے اچھے اسکول میں داخل کرانا چاہیں گے، اس لیے جس اسکول کو آپ نے اپنے بچے کے لیے منتخب کیا ہے، پہلے اس کے بارے میں اچھی طرح معلومات حاصل کریں۔ یہ معلومات آپ کو ان بچوں کے والدین دے سکتے ہیں جن کے بچے اس اسکول میں پڑھتے ہیں یا پڑھ چکے ہیں۔

☆ یہ لازمی دیکھیں کہ اسکول کا ماحول کتنا صاف ستھرا ہے۔ بچے کو اگر وہاں کھانے یا پینے کی کوئی چیز دی جاتی ہے تو وہ حفظانِ صحت کے عین مطابق ہے یا نہیں؟ اسکول کے کمرے کشادہ، روشن اور ہوادار ہیں یا نہیں؟ نیز اردگرد کے ماحول کو بھی دیکھیں۔

☆ اسکول کی سیکورٹی کا انتظام بھی دیکھیں۔ اگر اس سے متعلق کوئی سوال ہو تو اسکول انتظامیہ سے اس بارے میں پوچھ کر تسلی کرلیں۔

والدین کے لیے چند مفید مشورے

☆ اگر آپ کے بچے کی اسکول ٹائمنگ صبح کی ہے تو آپ کو چاہیے کہ آپ اسے صبح جلدی اٹھنے کا عادی بنائیں۔ اسکول میں داخلے سے کم از کم پندرہ دن پہلے سے اسے اسکول کے وقت بیدار ہونے کی مشق شروع کرادیں۔ یہ بہت ضروری ہے، کیونکہ اگر بچہ صبح جلدی اٹھنے کا عادی نہ ہوا تو والدین خصوصاً ماں کے لیے اسے برش کرانے اور یونیفارم پہنانے جیسے کام مشکل ہوجائیں گے اور سب سے زیادہ مشکل ہوگا اسے ناشتے کے لیے آمادہ کرنا۔

☆ اسکول کے ابتدائی ایام میں ماں اور باپ دونوں کو اسکول کی تیاری کے وقت بچے کے ساتھ ہونا چاہیے، اس سے بچے میں زیادہ اعتماد پیدا ہوتا ہے۔

☆ ابتدا میں بچے کے ساتھ والدین کو بھی اس کا اسکول جانا اور خود سے دور ہونا گراں گزرتا ہے۔ بعض والدین تو اپنے جگر کے ٹکڑے کی اس معمولی جدائی پر بھی اداس ہوجاتے ہیں۔ اس موقع پر حوصلے کا مظاہرہ کریں اور صورت حال کو نارمل محسوس کریں۔

☆ اگر آپ کا بچہ اسکول جاتے وقت مسلسل رورہا ہے تو اس کے پیار میں جذباتی ہونے کی ضرورت نہیں۔ اپنی اولاد کے اچھے مستقبل کی خاطر ہمت سے کام لیں۔

> ❞ دنیا کے بہت سے ملکوں خصوصاً ترقی یافتہ ممالک میں بچے کو تین سال کی عمر سے ہی اسکول بھیجا جانا شروع کیا جاتا ہے۔ اس عمر میں بچہ کچھ سمجھ دار ہوچکا ہوتا ہے اور اسے اپنی عادات اور پسند ناپسند کا احساس ہوچکا ہوتا ہے۔ ❝

☆ بچے کے لنچ بکس میں وہ چیز دیں جو اسے پسند ہو اور وہ اسے اسکول میں شوق سے کھائے۔ اگر اسے اپنی پسند کی چیز نہ دی تو وہ نہیں کھائے گا اور اس کا پیٹ خالی رہے گا۔ بچے کا خالی پیٹ اسے خوش نہیں رکھ سکتا نہ ہی وہ ٹھیک سے کچھ سیکھ سکے گا۔

بچے کو داخل کرانے کے بعد اسکول سے لاتعلق نہ رہیں۔ شروع میں چند دن تک روزانہ اسکول جاکر ٹیچر سے بچے کا ردِ عمل اور تعلیمی سرگرمیوں میں اس کی دلچسپی کے بارے میں معلوم کریں۔ پھر اس کے مطابق بچے کی عادات اور رویے کو مزید بہتر کرنے کی کوشش کریں۔ آپ اپنے بچے کی کتنی اچھی رہنمائی اور تربیت کرتے ہیں، اس کا انحصار آپ کی اپنی صلاحیت اور قابلیت پر ہے۔ چھ سال کی عمر تک بچے کو بہت زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بحیثیت والدین یہ آپ کی ذمہ داری ہے کہ بچے کی بہتر سے بہتر نشوونما کریں۔

چائے چاہیے---!

چائے اور اُس کی اقسام پر ایک تفصیلی مضمون

یہ ایک حقیقت ہے کہ دنیا بھر میں سب سے زیادہ پیا جانے والا مشروب چائے ہی ہے۔ آپ کہیں بھی جائیں، میزبان آپ کو چائے پلا کر آپ کی تواضع کرے گا۔ آپ بے حد تھکے ہوئے ہوں، سر میں درد ہو یا کوئی اور بیماری محسوس ہو تو فوراً سے پیشتر چائے پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور نہایت حیرت انگیز طور پر چائے پیتے ہی ایک سکون کا احساس دَر آتا ہے۔

دنیا بھر میں تقریباً پانچ ہزار سال سے چائے کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ سب سے پہلے چینی بادشاہ شین نون نے 2737 قبل مسیح میں چائے کا استعمال کیا۔ اتفاق سے بادشاہ کے پینے والے پانی میں ایک پودے کے چند پتے گر گئے، جن سے پانی کا نیا ذائقہ دریافت ہوا۔ پھر یہ سلسلہ چل پڑا اور تقریباً سو سال بعد چائے کا استعمال چین سے باہر بھی کیا جانے لگا۔ 1600 میں یورپی تاجروں نے مغربی ممالک میں چائے کو متعارف کروایا اور یوں چائے تمام دنیا میں مشہور ہو گئی۔

پچھلے چند برسوں سے اس بات پر کچھ زیادہ ہی بحث ہونے لگی ہے کہ چائے انسان کے لیے مفید ہے یا نہیں۔ تاہم کبھی کبھی یہ خبر بھی سننے کو ملتی ہے کہ یہ مشروب درحقیقت اتنا مفید نہیں جتنا اس کی اہمیت کو بڑھا چڑھا کر بیان کیا جاتا ہے۔ چنانچہ باشعور اور تعلیم یافتہ لوگ اس مخمصے میں ہیں کہ چائے کا استعمال کیا جائے یا نہیں؟ عالمی شہرت یافتہ ماہر غذائیات ڈاکٹر ڈیوڈ کنٹر کا کہنا ہے کہ یہ حقیقت ہے کہ چائے میں مختلف امراض کا مقابلہ کرنے والے کچھ مادے پائے جاتے ہیں، لیکن ابھی تک یہ ثابت نہیں ہو سکا کہ یہ کیونکر انسانی صحت کو فائدہ پہنچاتے ہیں۔ سائنس ٹھوس حقائق مانگتی ہے اور اسے مفروضوں پر نہیں پرکھا جا سکتا، لہٰذا چائے کی افادیت کا کچھ زیادہ ہی ہوّا کھڑا کر دیا گیا ہے۔" لیکن ان کے مخالفین کہتے ہیں کہ کوئی مانے یا نہ مانے لیکن چائے کے فوائد حقیقی ہیں اور اسے دنیا تسلیم کرتی ہے، ورنہ کبھی چائے کو وہ مقبولیت نہیں ملتی جو دنیا میں اس مشروب کے حصے میں آئی ہے۔

چائے کی اقسام

یہاں چائے سے مراد مختلف پودوں سے بنایا جانے والا قہوہ ہے، جسے چائے ہی کہا جاتا ہے۔ ہمارے ملک میں بغیر دودھ کے چائے کا تصور ہی نہیں اور خالی قہوہ چائے نہیں کہلاتا، لیکن حقیقت میں چائے مختلف اجزا اور اثرات کے ساتھ کئی ناموں سے دستیاب ہے۔ جیسا کہ سبز چائے (گرین ٹی)، سفید چائے (وائٹ ٹی)، ہربل ٹی اور اولونگ چائے وغیرہ۔

Green Tea

Black Tea

یہ چاروں اقسام ایک پودے، کیمیلیا سینینسز (Camellia Sinensis) کے پتوں سے بنتی ہیں۔ مختلف جڑی بوٹیاں ملا کر بھی چائے نما مشروب تیار ہوتے ہیں، لیکن ان جڑی بوٹیوں سے بنا مشروب تکنیکی طور پر چائے نہیں کہلا سکتا اور اصل چائے وہی ہے جو درج بالا پودے کے پتوں سے بنائی جائے۔ چائے کی چاروں اقسام صرف اپنی بناوٹ کے طریقے کے لحاظ سے ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔ مثلاً: سیاہ چائے کے پہلے پتے سکھائے جاتے ہیں اور پھر انھیں عمل تخمید سے گزارا جاتا ہے، یعنی پتوں کو ہوا میں پھیلا کر سکھایا جاتا ہے، جس سے پتوں کے کیمیائی مادوں کی ہیئت و ترکیب بدل جاتی ہے۔ سبز چائے سکھائی جاتی ہے، مگر اُسے عمل تخمید سے نہیں گزارا جاتا۔ اولونگ چائے بھی خشک پتوں سے بنتی ہے، لیکن اسے پوری طرح عمل تخمید سے نہیں گزارا جاتا۔ سفید چائے نرم پتوں سے بنتی ہے اور انھیں سکھایا بھی نہیں جاتا۔

چائے کی افادیت:

1۔سبز چائے:

☆ سبز چائے کا استعمال چین اور ہندوستان سے شروع ہوا۔ یہ چائے بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہے، خصوصاً دل، جگر، جوڑوں اور قوت مدافعت کے لیے بہترین ہے۔

☆ سبز چائے میں پتوں کی فرمنٹیشن نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے، جس کے باعث یہ جسم سے فاضل مادوں

چائے بنانے کے مراحل

چائے بنانے کے چار مختلف مراحل ہیں۔
1۔سب سے پہلے پتوں کو سکھا کر مشین کے ذریعے توڑ دیا جاتا ہے، جس سے اس میں موجود اجزا الگ الگ ہو جاتے ہیں۔
2۔پھر ان کو ہوا لگوائی جاتی ہے تاکہ آکسیجن ان میں شامل ہو سکے۔اس عمل کو فرمنٹیشن کہا جاتا ہے۔
3۔پھر انہیں ایک خاص درجہ حرارت اور نمی پر رکھ دیا جاتا ہے، جہاں مطلوبہ رنگ حاصل کرنے تک یہ اسی طرح پڑے رہتے ہیں۔
4۔آخری مرحلہ فائرنگ کہلاتا ہے، جہاں پتوں کو گرمائش دی جاتی ہے اور خشک کیا جاتا ہے، تاکہ یہ زیادہ دیر تازہ دم اور قابلِ استعمال رہیں۔

چائے کے اجزاء

چائے کے اجزاء تین طرح کے ہوتے ہیں۔
1۔پلانٹ آئل چائے کو خوشبو اور رنگ دیتے ہیں۔
2۔کیفین کے اثر سے چستی آتی ہے۔
3۔پولی فینول درحقیقت چائے میں اینٹی آکسیڈینٹ اثرات رکھتے ہیں۔

کے اخراج میں مدد دیتی ہے۔

☆ماہرینِ طب کے نزدیک اگر انسان روزانہ دو سے تین پیالی سبز چائے نوش کرے تو وہ پھیپھڑوں، بیضہ دانی اور بڑی آنت کے سرطان سے شاید محفوظ رہ سکتا ہے۔

☆گرین ٹی میں شامل اپی گیلو کیٹکا چی نامی پولی فینول بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

☆کیس ویسٹرن یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق گرین ٹی کا استعمال خون کی شریانوں کو کھولتا ہے۔

☆سبز چائے مدافعت بڑھانے والے خلیوں کی افزائش کرتی ہے، جو جسم میں جمع شدہ زائد کیلوریز کو جلاتی ہے اور وزن بڑھنے سے روکتی ہے۔

2۔سیاہ چائے:

☆سیاہ چائے بنانے کے عمل میں فرمنٹیشن کا عمل کافی زیادہ ہوتا ہے اور اس میں دودھ اور چینی ملا کر چائے بنائی جاتی ہے۔

☆یہ چائے سانس کی نالیوں، پھیپھڑوں، سوزش کم کرنے اور خون کی گردش بہتر کرنے کے لیے فائدہ مند تصور کی جاتی ہے۔

☆امریکا کے سرکاری طبی ادارے، این آئی ایچ (نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ) سے وابستہ ماہرین کا کہنا ہے کہ خواتین کو بیضہ دانی کے سرطان سے محفوظ رکھنے میں کچھ حد تک اس چائے کا بھی ہاتھ ہے۔نیز معدے اور بڑی آنت کے سرطان سے بچاؤ میں سیاہ چائے کوئی فائدہ نہیں پہنچاتی۔

☆ماہرینِ طب کا کہنا ہے کہ اگر انسان ایک سے چار پیالی سبز چائے یا سیاہ چائے نوش کرے تو پارکنسن کے مرض میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

☆چائے امراضِ قلب کی شدت کو کم کرتی ہے، نیز یہ انسانی جسم میں خراب کولیسٹرول (ایل ڈی ایل) اور چربی (Fats) کی سطح کو بھی کم کرتی ہے۔

3۔سفید چائے:

☆سفید چائے زیادہ تر چین اور جاپان میں ہی بنائی جاتی ہے اور یہیں شوق سے استعمال کی جاتی ہے۔اس کے پتوں کی فرمنٹیشن بالکل نہیں کی جاتی، اسی لئے اجزاء جوں کے توں ہی رہتے ہیں۔سفید چائے کی رنگت ہلکی سنہری مائل ہوتی ہے اور اس کا ذائقہ بہت لطیف ہوتا ہے۔

☆تحقیق کے مطابق سفید چائے کے اجزا کینسر سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

☆سفید چائے میں کیفین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

4۔اوولونگ ٹی:

☆اولونگ ٹی، جسے وولونگ ٹی بھی کہا جاتا ہے چین میں ہی شروع کی گئی۔اس کی خوشبو چائے کی باقی تمام اقسام سے زیادہ ہوتی ہے۔یہ سیمی فرمنٹیڈ ٹی بھی کہلاتی ہے۔

☆یہ چائے جسم کا میٹابولزم بڑھاتی ہے، وزن بڑھنے سے روکتی ہے اور قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔

☆چینی غذائی ماہرین کے مطابق وزن کم کرنے کے لیے دنیا میں سب سے زیادہ اولونگ ٹی استعمال کی جاتی ہے۔

درج بالا فوائد سے ظاہر ہے کہ چائے ایک صحت بخش مشروب ہے، لیکن ابھی تک صحت سے متعلق سرکاری وغیر سرکاری اداروں نے یہ تجویز نہیں کیا کہ چائے پینا روزمرہ کا معمول بنا لیا جائے۔وجہ یہی ہے کہ ابھی تک ایسے ٹھوس حقائق اور شہادتیں سامنے نہیں آئیں، جو ثابت کریں کہ چائے واقعی متذکرہ بالا فائدے رکھتی ہے یا نہیں۔لیکن چائے کے عاشقوں کے لیے یہ بات کچھ زیادہ اہمیت نہیں رکھتی۔چنانچہ آخری بات کے طور پر یہی کہا جاسکتا ہے کہ خدا نے کوئی بھی چیز بے فائدہ پیدا نہیں کی، یقیناً ان میں انسانی صحت کے لیے بہتری ہوگی، لیکن کسی بھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہوسکتا ہے۔چنانچہ کھائیں پئیں لیکن اعتدال کا دامن کبھی ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔

White Tea

Oolong Tea

جوؤں کے ساتھ اچھا نہیں گزارا۔
جلد حاصل کریں چھٹکارا

بن بلائی مہمانوں سے بچنے اور اِن سے نجات کے آسان طریقے

تحریر: عیشہ عبدالقادر

جوؤں کے بارے میں سوچنا ہی بڑا عجیب لگتا ہے، مگر کیا کریں کہ ان کی حقیقت سے انکار بھی تو ممکن نہیں۔ ایک بار سر میں پڑ جائیں تو جان چھڑانا عذاب ہو جاتا ہے۔ ایک سے دوسرے سر میں منتقل ہونے میں بھی انہیں دیر نہیں لگتی۔ بچے ہوں یا بڑے، خواتین ہوں یا مرد یہ کسی کے بھی سر پر اپنے لئے پلاٹ بک کر سکتی ہیں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ہم سر کھجاتے ہیں، لیکن ہمیں یہ پتہ نہیں ہوتا کہ یہ عام سی خارش ہے یا اس کا سبب جوئیں ہیں، اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے ہم اُن علامات پر غور کریں جو جوئیں پڑنے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں اور ہمیں بتاتی ہیں کہ اب ان بن بلائے مہمانوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کی تدبیر کریں۔

جوؤں کا شمار حشرات میں ہوتا ہے۔ یہ اڑ نہیں سکتیں لیکن ایک انسان سے دوسرے انسان میں آسانی سے منتقل ہو جاتی ہیں۔ آپس میں سر سے سر ملنے یا بعض اوقات ایک دوسرے کی چیزیں مثلاً دوپٹہ، اسکارف، ٹوپی، چادر، شال، برش، کنگھی، ہیئر کلپ وغیرہ کے استعمال سے بھی یہ اپنا ٹھکانہ بدل لیتی ہیں۔

بچوں میں خاص طور پر جوؤں کی منتقلی کا عمل زیادہ ہوتا ہے۔ جوئیں ہمارے خون پر پلتی ہیں، اسی لیے وہ ہمارے سر کی جلد پر ہی بستی ہیں۔ لیکھیں جو دراصل جوؤں کے انڈے ہیں، ہمارے بالوں سے چپکی رہتی ہیں۔ جیسے ہی ان

انڈوں سے جوئیں نکلتیں ہیں وہ بال چھوڑ کر ہمارے سر کی جلد کی طرف منتقل ہو جاتی ہیں تاکہ اپنی خوراک حاصل کر سکیں۔ جوؤں کی عمر تقریباً ایک ماہ ہوتی ہے، اگر انہیں اُن کی خوراک یعنی خون نہ ملے تو یہ ایک سے دو دن میں مر جاتی ہیں۔ اسی لیے قدرت نے انہیں ایسے پنجے عطا کیے ہیں جن کی مدد سے وہ ہمارے بالوں کے ساتھ مضبوطی سے چپکی رہتی ہیں اور کھوپڑی پر بآسانی چل پھر سکتی ہیں۔

جوؤں کی سر میں موجودگی کی علامات

اب ہم آپ کو اُن علامات کے بارے میں بتاتے ہیں جن سے آپ کو پتہ چل سکتا ہے کہ آپ کے بچے کے سر پر جوؤں نے ڈیرہ جما لیا ہے۔ یہاں ہم ایک حیرت انگیز بات بتا دیں کہ سر میں جوئیں پیدا ہونے کے چھ ہفتے تک اُن کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ سر میں جوؤں کی موجودگی کی سب سے عام علامت کھجلی ہے، بچے ایک ہاتھ سے یا پھر دونوں ہاتھوں سے جلدی جلدی سر کھجاتے ہیں۔ اس دوران اکثر ان کے چہرے کے تاثرات بھی بدل جاتے ہیں۔ نیند کے دوران بھی بچے سر کھجاتے نظر آتے ہیں۔ کھجلی دراصل اس وقت ہوتی ہے جب جوئیں کاٹتی ہیں۔ اس سے الرجک ری ایکشن پیدا ہوتا ہے جو کھجلی کا سبب بنتا ہے۔ اگر یہ ری ایکشن ہلکا ہو تو کھجلی محسوس بھی نہیں ہوتی۔ کھجلی کے علاوہ کبھی کبھی یہ بھی محسوس ہوتا ہے کہ سر میں کچھ چل رہا ہے۔ نیند کے دوران بے چینی رہتی ہے۔ جوؤں کے کاٹنے سے الرجی بڑھ جائے تو سر پر چھوٹے چھوٹے دانے بھی نکل آتے ہیں۔ سر میں خشکی کی طرح کے سفید سفید ذرات کا نظر آنا بھی جوؤں کی موجودگی کی علامت ہے، یہ دراصل جوؤں کے انڈے ہوتے ہیں جو برش کرنے سے بھی صاف نہیں ہوتے۔ جوؤں کے ان انڈوں کو لیکھ (Nits) کہا جاتا ہے۔ یہ بہت چھوٹے اور بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات لیکھوں پر سر کی خشکی، کھرنڈ یا ہیئر اسپرے کے ننھے قطروں کا گمان ہوتا ہے۔ اگر انہیں بالوں سے کھینچ کر الگ نہ کیا جائے تو آٹھ سے نو دن میں ان سے جوؤں کے بچے نکل آتے ہیں اور پھر اگلے سات دنوں میں یہ بالغ جوؤں کا روپ دھار لیتے ہیں۔

جوؤں سے سر میں ہونے والی کھجلی دوسرے مسائل بھی کھڑے کر سکتی ہے، مثلاً سر میں خشکی ہو سکتی ہے، ایگزیما کا بھی خطرہ رہتا ہے۔ یہاں تک کہ شیمپو یا بالوں کی دوسری پروڈکٹس کے استعمال سے کسی قسم کی الرجی بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جیسے ہی سر میں کھجلی یا کوئی اور علامت ظاہر ہو، فوراً جوؤں کے پیچھے پڑ جائیں اور ان کا خاتمہ کر کے ہی دم لیں۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ سر میں جوؤں کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں یا ہوتی بھی ہیں تو بہت معمولی سی، اس پر ہم تذبذب کا شکار ہو جاتے ہیں کہ پتہ نہیں سر میں جوئیں ہیں یا یہ صرف ہمارا وہم ہے۔ ایسی صورت میں کسی اچھے ماہر جلد سے رجوع کریں۔ ڈاکٹروں کے پاس اس مقصد کے لیے ایک خاص قسم کی روشنی (جسے Wood's light کہا جاتا ہے) ہوتی ہے۔ اس سے بالوں کے درمیان چھپی باریک سے باریک لیکھ بھی بآسانی دکھائی دیتی ہے۔

جوؤں سے بچنے کی تدابیر

☆ اسکول ہو یا گھر بچے ہمیشہ مل جل کر ہی کھیلتے ہیں، ایسے میں جوؤں کا ایک سے دوسرے میں منتقل ہونے کا عمل لازمی ہوتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے یہی کیا جاسکتا ہے کہ بچوں کو آپس میں سر جوڑ کر کھیلنے یا ایک دوسرے کی چیزیں مثلاً: ٹوپی، اسکارف وغیرہ بدلنے سے منع کیا جائے۔

☆ بچے ہوں یا بڑے، ایک دوسرے کی چند چیزیں ہرگز استعمال نہ کریں، جیسے کنگھی، برش، ہیئر کلپس اور اسی طرح کی دوسری چیزیں۔ ٹوپی، ہیلمٹ، اسکارف، کوٹ، تولیے، چادر، دوپٹہ اور شال وغیرہ۔ صرف ان چیزوں کا استعمال ہی نہ روکیں بلکہ جہاں یہ چیزیں رکھی جاتی ہیں مثلاً: دراز یا الماری کی جگہ، ان مقامات کو بھی ایک دوسرے کی چیزیں رکھنے کے لیے شیئر نہ کریں۔

☆ بچوں کو کہیں کہ وہ اسکول یا گھر میں بھی ایسے کسی کھیل یا ایسی سرگرمی میں حصہ نہ لیں جس میں ایک دوسرے سے سر ملانا پڑے۔ اگر آپ کو ایسے کسی بچے کا علم ہو جس کے سر میں جوئیں ہوں تو اپنے بچوں کو اس کے ساتھ کھیلنے سے باز رکھیں یا کم از کم اُس کی چیزوں کے استعمال اور اس کے ساتھ سر سے سر ملا کر کھیلنے سے روکیں۔ ایک بات یاد رکھیں، صفائی ستھرائی یا خوراک کا جوؤں سے کوئی تعلق نہیں۔ دنیا کے سب سے صاف ستھرے اور بہترین غذا کھانے والے بچے کے سر میں بھی جوئیں پڑ سکتی ہیں۔ اگر وہ دوسرے بچوں کی چیزیں استعمال کرے گا یا ان کے ساتھ سر جوڑ کر بیٹھے گا۔

جوؤں سے نجات کی تدابیر

اگر سر میں جوؤں کی موجودگی کی تصدیق ہو جائے تو اُس سے نجات کا سب سے آسان طریقہ تو یہی ہے جو ہمارے ہاں صدیوں سے چلا آرہا ہے، یعنی بچے کو پکڑ کر کسی روشنی والی جگہ پر بٹھائیں اور ڈھونڈ ڈھونڈ کر جوؤں کو اپنے ناخن پر رکھ کر دوسرے ناخن سے کچل دیں۔ جوئیں پکڑنے کے لیے محدب عدسے اور تیز روشنی کی مدد بھی لی جاسکتی ہے۔ جوئیں روشنی سے بھاگتی ہیں۔ جیسے ہی ان پر تیز روشنی پڑتی ہے وہ ادھر ادھر بھاگنا شروع کر دیتی ہیں۔ اُن کی اس حرکت کی وجہ سے انہیں تلاش کرنا اور پکڑنا آسان ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ مارکیٹ میں لوکل اور امپورٹڈ شیمپو دستیاب ہیں، جن کے استعمال سے ان مفت کے مہمانوں سے جان چھوٹ سکتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ ایسا کوئی شیمپو استعمال کرنے سے پہلے کسی اچھے ماہر جلد سے مشورہ ضرور کریں اور شیمپو کے درست استعمال کا طریقہ بھی پوچھ لیں۔

پریشان نہ ہوں!

"آپ کے بچے کے سر میں جوئیں ہیں۔" یہ جملہ کسی بھی ماں کے لیے شرمندگی کا سبب بن سکتا ہے۔ مگر آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں، کیونکہ جوؤں کا ناقص خوراک یا کسی غیر صحت مندانہ سرگرمی سے تعلق نہیں۔ یہ کسی کے بھی سر میں پڑ سکتی ہیں۔ اچھی بات یہ ہے کہ جوئیں کسی بھی بیماری کے پھیلانے کا سبب نہیں۔ جوؤں کو ہاتھ سے پکڑ کر نکال لیں، اچھی قسم کی باریک کنگھی استعمال کریں۔ اینٹی لائس شیمپو بھی اس کا بہترین علاج ہے۔ ایک بار سر سے جوؤں کا خاتمہ ہو جائے تو پھر اوپر بتائی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں اور جوؤں سے محفوظ رہیں۔ بچے پر نظر رکھیں جیسے ہی اُس میں اوپر بتائی گئی علامات میں سے کوئی ظاہر ہو تو سمجھ لیں کہ اُس کے سر میں جوئیں ہو سکتی ہیں۔ گھر میں کسی قسم کے اسپرے وغیرہ کی ضرورت نہیں کیونکہ جوئیں انسان سے بچھڑ کر زیادہ دیر زندہ نہیں رہ سکتیں۔ اگر بچے کے سر سے کوئی جوں گر بھی گئی تو وہ کوئی نقصان پہنچائے بغیر چوبیس سے اڑتالیس گھنٹے کے دوران اپنی موت آپ مرجائے گی۔

جوؤں کے بارے میں کچھ عام غلط فہمیاں

جوؤں کے بارے میں ہمارے ہاں چند غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ انہیں دور کرنا ضروری ہیں۔ کیونکہ ان میں کوئی صداقت نہیں۔

- جوئیں اڑ سکتی ہیں اور اڑ کر ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں۔ جی نہیں! جوؤں کے پر نہیں ہوتے۔ وہ صرف رینگ سکتی ہیں۔
- جوئیں پالتو جانوروں میں بھی ہوتی ہیں، اور اُن سے انسانوں کو لگ سکتی ہیں۔ غلط۔ انسانی سر میں پائی جانے والی جوئیں دنیا کے کسی اور جانور میں نہیں ہوتیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جوؤں کی خوراک صرف انسانی خون ہے، اس کے علاوہ کوئی اور خون انہیں پسند نہیں۔
- جوئیں چھوٹے بالوں میں نہیں ہوتیں، صرف لمبے اور گھنے بالوں میں رہنا پسند کرتی ہیں۔ یہ مفروضہ بھی غلط ہے۔ جوؤں کو اس سے کوئی سروکار نہیں کہ بال چھوٹے ہیں یا بڑے۔ وہ ہماری کھوپڑی کی جلد پر رہتی ہیں اور خون پی کر زندہ رہتی ہیں۔ انہیں ہمارے سر پر ایک چوتھائی انچ کی جگہ مل جائے تو یہ بھی اُن کے لیے کافی ہے۔ بالوں کی لمبائی اُن کے لیے کوئی مسئلہ نہیں۔
- جوئیں وبائی بیماری کی طرح ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں۔ ایسا بالکل نہیں، جوئیں ایک سے دوسرے کو لگ سکتی ہیں مگر اس کی وجوہات وہی ہیں، جو اوپر بیان کی جاچکی ہیں۔ اگر ان باتوں سے احتیاط کی جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ جوئیں بلاوجہ بیٹھے بٹھائے کسی دوسرے کو لگ جائیں۔

چارجنگ آئیڈیاز

موبائل چارج کرنا تو ہر ایک کی ضرورت ہے، لیکن اگر چارجر کی تار چھوٹی ہو تو موبائل کو چارجنگ پر لگا کر کسی ٹیبل یا قریب ترین جگہ پر رکھنا پڑتا ہے، جو اکثر اوقات چھوٹے بچوں کے ہاتھ لگ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چارجنگ کے دوران موبائل کے گرنے جیسے واقعات بھی سامنے آتے ہیں۔ یہاں ہم آپ کو آسانی سے موبائل چارج کرنے کے کچھ طریقے بتا رہے ہیں۔ بس کرنا آپ نے یہ ہے کہ:

- فومک شیٹ یا کوئی بھی سخت کاغذ لیں۔
- اُسے دی ہوئی تصاویر کے مطابق کاٹ کر مطلوبہ پاکٹ کی شکل دے لیں۔
- موبائل کو اُس پاکٹ میں ڈال لیں اور چارجنگ پر لگا دیں۔
- آپ کا موبائل گرنے سے بھی محفوظ رہے گا اور بچوں کی پہنچ سے بھی۔

اچھی یادداشت

ذہانت کی علامت

اچھی یادداشت ذہانت کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ اس یادداشت ہی کی بدولت ہم امتحانات میں کامیابیاں حاصل کرتے ہیں، لوگوں کے ساتھ اپنا رابطہ بہتر بناتے ہیں اور زندگی کے ہر میدان میں بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بعض لوگوں کی یادداشت کمال کی ہوتی ہے۔ وہ جو چیز ایک بار سن یا پڑھ لیتے ہیں، اسے ساری عمر نہیں بھولتے۔ یہ حقیقت ہے کہ یادداشت اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے، لیکن یہ بات نہ بھولیں کہ یہ ذہنی استعداد ہے۔ اگر آپ اس ذہنی استعداد میں اضافہ کرنا چاہیں گے تو آپ کی قوتِ حافظہ بڑھتی جائے گی اور اگر بے پرواہی کا مظاہرہ کریں گے تو آپ کی قوتِ حافظہ اتنی کمزور ہو جائے گی کہ آپ یہ بات تک بھول جائیں گے کہ تھوڑی دیر پہلے آپ نے کھانے میں کیا کھایا تھا۔ جس طرح جسمانی استعداد میں اضافہ ممکن ہوتا ہے، اسی طرح ذہنی استعداد بھی بڑھائی جاتی ہے۔ بالکل یہی حالت آپ کی قوتِ حافظہ کی ہے، جسے آپ اپنی کوشش سے بڑھا سکتے ہیں۔

ذہن کی خاص تکنیک

یادداشت کو دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔ مختصر مدت کی یادداشت اور طویل مدت کی یادداشت۔ مختصر مدت کی یادداشت ہم اپنے محدود ماحول میں استعمال کرتے ہیں، مثلاً: گھر، دفتر وغیرہ جبکہ طویل مدت کی یادداشت کی ضرورت ہمیں زیادہ مدت تک پڑتی رہتی ہے۔ طویل مدت کی یادداشت کے تحت آپ تحقیقی کام انجام دیتے ہیں، مختلف کتابوں میں موجود مشترک باتوں کو اپنے ذہن میں یکجا کرتے ہیں اور مختلف زمانوں میں مختلف مقامات پر پیش آنے والے واقعات سے ایک مخصوص نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔ یہ ذہن کی ایک خاص تکنیک ہے جو وہ اسی وقت استعمال کرسکتا ہے جب یادداشت اچھی ہو۔

حیرت انگیز یادداشت

یہ بات قطعی غلط ہے کہ ذہین لوگوں کے دماغ عام لوگوں کے دماغ سے مختلف ہوتے ہیں۔ مشہور ماہرِ طبیعیات آئن سٹائن کے متعلق لوگوں کو شبہ تھا کہ اس کا دماغ عام لوگوں سے مختلف ہوگا۔ چنانچہ اس کی موت کے بعد اس کی وصیت کے مطابق اس کے دماغ کو محفوظ کرکے اس کا مطالعہ کیا گیا، لیکن اس کے دماغ اور عام شخص کے دماغ میں کوئی فرق نہیں پایا گیا۔ ذہنی استعداد صرف مکمل توجہ، بھرپور انہماک اور گہرے مطالعے سے بڑھتی ہے۔ پرانے دور کے اطباء اور فلسفی حضرات اور قرآن کریم اور احادیث کے مفسرین کا حافظہ ناقابلِ یقین حد تک طاقتور ہوتا تھا۔ آج کے دور میں بھی بعض حضرات کی یادداشت حیرت انگیز طور پر اتنی طاقتور ہوتی ہے کہ اگر وہ ایک کتاب پڑھ لیں تو اس کتاب کا ایک ایک صفحہ مع ایک ایک سطر ان کے ذہن کی اسکرین پر نقش ہو جاتا ہے اور انہیں پوری کتاب صرف ایک مرتبہ دیکھ کر گویا حفظ ہو جاتی ہے۔

حواسِ خمسہ

اچھی یادداشت دراصل بھرپور توجہ اور انہماک کی محتاج ہوتی ہے۔ یہ دراصل ذہنی استعداد ہے، جسے آپ مسلسل مشق سے ترقی دے سکتے ہیں۔ دماغ میں ہماری یادداشت کا مرکز کنپٹی کا قریبی حصہ ہے، جہاں ہمارے جسم کے ایک ایک حصے کی یادداشت محفوظ رہتی ہے۔ یہ بات آپ کو عجیب محسوس ہوگی کہ ہمارا پورا جسم یادداشت کے عمل میں شریک ہوتا ہے، کیونکہ یادداشت کا عمل حواسِ خمسہ کے ذریعے سے ہوتا ہے۔ حواسِ خمسہ میں چھونے کی حس بھی شامل ہے۔ یہ حس ہماری جلد میں پائی جاتی ہے جو پورے جسم پر غلاف کی مانند لپٹی ہوئی ہے۔ اگر ہمارے جسم سے کوئی چیز چھوتی ہے تو ہمارا ذہن فوراً اس بات کا ادراک کرلیتا ہے کہ جلد سے کسی قسم کی چیز ٹکرا رہی ہے۔ اسی طرح ہماری ناک خوشبوؤں سے پیدا ہونے والے تاثرات کو ذہن میں محفوظ کردیتی ہے۔ بعض اوقات کوئی خاص قسم کی خوشبو سونگھتے ہی ہمارا ذہن قلابازی کھا کر برسوں پرانی یادوں کو دوبارہ تازہ کردیتا ہے۔ یادداشت میں اہم کردار ادا کرنے والے حواس میں سب سے زیادہ اہمیت آنکھ اور کان کی ہے۔ اسی لیے بچوں کی کتابوں میں مضمون کے ساتھ تصویریں بھی ضرور ہوتی ہیں جو بچوں اور بڑوں دونوں کے ذہنوں کو تحریک دیتی ہیں۔

طالب علم اپنی یادداشت کیسے بہتر کریں؟

پہلا طریقہ

دہرانے کے عمل سے مراد یہ نہیں کہ آپ سارا دن ایک ہی صفحے کو بار بار پڑھتے رہیں بلکہ اس میں کئی طریقے شامل ہیں۔ طلبہ کے لیے ایک موثر طریقہ یہ ہے کہ وہ جس سبق کو اپنے ذہن میں محفوظ کرنا چاہتے ہیں اسے پہلے دو تین مرتبہ پڑھ لیں۔ اس کے بعد کتاب بند کرکے ایک طرف رکھ دیں اور پین پیپر سنبھال کر بیٹھ جائیں۔ اب جو کچھ بھی انہوں نے تھوڑی دیر قبل پڑھا ہے، اسے مختصر طور پر لکھنے کی کوشش کریں۔ خواہ کتنا ہی کم یاد آئے لیکن اسے لکھیں ضرور، چاہے ایک سطر ہی کیوں نہ ہو۔ خلاصہ لکھنے کے بعد قلم رکھ دیں اور اب کتاب کھول کر یہ دیکھیں کہ کون کون سی اہم باتیں یاد نہیں رہی تھیں۔ اب سب باتوں کو اپنے ذہن میں نوٹ کریں اور کتاب بند کرکے انہیں کاغذ پر لکھیں۔ اس طرح مسلسل نوٹ کرنے سے انہیں پوری کتاب حفظ بھی ہو جائے گی اور نوٹس بھی تیار ہو جائیں گے۔

دوسرا طریقہ

طلبہ کے لیے یادداشت بہتر بنانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ وہ کسی ایک مضمون یا ٹاپک سے متعلق مختلف مصنفین کی لکھی ہوئی کتابیں پڑھیں اور ان میں انہیں جو پوائنٹس مشترک نظر آئیں، وہ ایک کاغذ پر نوٹ کرتے جائیں اور بعد میں اپنے کورس کی کتاب سے ان پوائنٹس کو ملائیں۔ اس طرح اچھے نوٹس تیار ہو جائیں گے اور امتحان میں ان پوائنٹس کو لکھ کر اچھے نمبر حاصل ہو سکیں گے۔

تیسرا طریقہ

رٹا لگانا کوئی اچھا طریقہ نہیں ہے۔ اس طریقے میں خرابی یہ ہے کہ اگر آپ کہیں کوئی لفظ یا جملہ بھول گئے تو پھر آگے کی ایک سطر بھی یاد نہیں آتی۔ اس کے بجائے آپ اپنے چند دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر ایک دوسرے سے سوالات کریں اور زبانی جواب دیں۔ زبانی جواب دینے کے طریقے میں یہ خوبی ہے کہ اگر جواب میں کوئی غلطی ہوئی تو دوسرے دوست اس غلطی کو فوراً درست کردیتے ہیں۔ یہ بہت کامیاب طریقہ ہے اور طلبہ میں بھی بہت مقبول ہے۔

بچے بے سبب نہیں روتے۔۔۔!

ننھے بچوں کے مسائل کو صحیح طور پر سمجھنا سخت مشکل ہے کیونکہ یہاں ڈاکٹر کو مریض کا تعاون حاصل نہیں ہوتا۔ اُس کی چیخوں اور غوں غاں ہی سے مطلب نکالنا پڑتا ہے اور جب تک صحیح تشخیص نہ ہو جائے تب تک علاج نہیں ہو سکتا۔ مرض کا ٹھیک ٹھیک تعین کرلیا جائے تو پھر اُس کے حل کا بھی کوئی راستہ نکل آتا ہے۔ بچہ اپنی تکلیف کو اپنے رویے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے، پہلے وہ چیخ چیخ کر اُس کا اعلان کرتا ہے اور اُس کی یہ تنبیہہ فوری توجہ چاہتی ہے۔ مرض کی تشخیص جتنی جلدی ہو جائے اتنی ہی جلدی علاج ہو سکے گا۔ یہ بات ڈاکٹر اور والدین دونوں ہی کے حق میں جاتی ہے کہ تکلیف کو بلا تاخیر معلوم کرلیں۔

بچے کو موسمی اثرات سے بچانا اور اُس کی ضرورتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ بروقت دودھ پلانے اور دل جمعی سے اُس کی دیکھ بھال کا مطلب ہے کہ آپ نے بچے کو بیماری سے اور خود کو پریشانی سے بچالیا۔ ہمارے ہاں بیمار بچے کی وجہ سے پورا گھر بے آرام ہو جاتا ہے۔ شیر خواری کے زمانے میں بچہ کامل طور پر بڑوں کا محتاج ہوتا ہے۔ اس نازک دور میں اُس کا جتنا خیال رکھیں گے اتنا ہی وہ اچھی طرح پروان چڑھے گا اور اُس کی دماغی اور جسمانی صلاحیتوں پر خوشگوار اثر پڑے گا۔ ہر وقت رونے والا بچہ صحت گنوا بیٹھتا ہے اور مزاج میں چڑچڑاپن آجاتا ہے۔ عزیز و اقارب ایسے بچے سے تنگ رہتے ہیں اور عموماً یہ روتے بسورتے بچے اپنے رشتے داروں کی توجہ بھی حاصل نہیں کر پاتے۔

”بچے کو گرنے سے چوٹ لگ جائے تو اُس کی چیخ کا مطلب سمجھ میں آجاتا ہے لیکن چیخ کا یہی ایک مطلب نہیں ہوتا۔ مغرب میں بچوں کی چیخوں اور اُن کے مطالب پر تحقیق اور بحث بھی ہورہی ہے۔“

بچے کی چیخوں کی معنویت کو کسی لمحے نظر انداز نہ کریں۔ بچے کو گرنے پڑنے سے چوٹ لگ جائے تو اُس کی چیخ کا مطلب سمجھ میں آجاتا ہے لیکن چیخ کا یہی ایک مطلب نہیں ہوتا۔ ہر چیخ کا الگ الگ مفہوم ہو سکتا ہے۔ مغرب میں بچوں کی چیخوں اور اُن کے مطالب پر تحقیق اور بحث بھی ہورہی ہے۔ محققین کے نزدیک چیخیں ہی وہ پیمانہ ہیں جن سے بچے کی ذہنی نشوونما کا اندازہ ہو سکتا ہے۔ انہوں نے جان لیا ہے کہ عہدِ طفولیت کے ابتدائی چند مہینوں میں علم و عرفان کی صلاحیت کیسے اور کیوں بڑھتی ہے۔ اس سلسلے میں جو تحقیق ہوئی ہے اُس سے غیر متوقع طور پر بیش بہا معلومات حاصل ہوئی ہیں اور اس امر کا انکشاف ہوا ہے کہ آدمی اور جانور کے بچے کا دماغ شروع ہی سے پیغام رسانی کی صلاحیت رکھتا ہے۔

سب سے پہلے ڈاکٹر بیری لیسٹر نے کمپیوٹر ٹیکنالوجی سے کام لیا۔ گوئٹے مالا میں انھوں نے چوبیس بچوں کی چیخیں ریکارڈ کیں۔ اُن میں سے نصف بچے تندرست اور نصف بیمار تھے، جبکہ بعض بھوک کا شکار تھے۔ ڈاکٹر بیری نے اُن کا الگ الگ تجزیہ کیا۔ چیخوں کی بلندی، اوسط لمبائی اور بعض دوسری باتیں معلوم کیں۔ یہ بھی پتہ لگایا کہ بیماری یا پریشانی شروع ہوتی ہے تو بچہ کتنی دیر کے بعد چیخنا چلانا شروع کرتا ہے؟

”بچہ اپنی تکلیف کو اپنے رویے سے بہت بعد میں ظاہر کرتا ہے، پہلے وہ چیخ چیخ کر اُس کا اعلان کرتا ہے اور اُس کی یہ تنبیہہ فوری توجہ چاہتی ہے۔“

فاقہ زدہ بچوں کی چیخوں میں کئی طرح کی بے قاعدگیاں پائی گئیں۔ وہ بہت اونچی، بے ربط، بے تال، طویل اور کم گہری تھیں اور اُن کا درمیانی وقفہ بھی کم تھا۔ تحقیق و تجزیے کے ضمن میں اگلا قدم پوری طرح سے یہ جاننا تھا کہ مختلف چیخیں مرکزی اعصابی نظام کے بارے میں کیا بتاتی ہیں؟

گوئٹے مالا سے ڈاکٹر لیسٹر بوسٹن منتقل ہو گئے اور بچوں کے ہسپتال میں کام کرنے لگے۔ یہاں انھوں نے قبل از وقت پیدا ہونے والے اُن بچوں کو لیا جو اعصابی عارضے میں مبتلا تھے یا جو ماں کے پیٹ میں پوری طرح خوراک سے محروم رہے۔ انھوں نے اپنے ساتھیوں کے ساتھ مل کر جلد ہی خاص ذہنی نقائص اور مختلف چیخوں میں باہمی تعلق معلوم کرلیا۔ مثلاً: آواز غیر معمولی طور پر بلند ہو تو سمجھ لیجیے کہ حلق کے پٹھوں کو قابو میں رکھنے والے ذہن کے متعلقہ حصے کو نقصان پہنچا ہے۔ اگر آواز میں بہت زیادہ کمی بیشی آجائے تو حلق کے پٹھے سکڑ جاتے ہیں اور مرکزی اعصابی نظام اُن کے عمل میں باقاعدگی پیدا کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ اسی طرح بچے کی چیخ معمولی اور کم وقفے کی ہو تو ہو سکتا ہے کہ اُس کے پھیپھڑوں یا متعلقہ پٹھوں کی نشوونما ٹھیک نہ ہو رہی ہو۔ ایک صوتی چیخ ہو تو ممکن ہے بچے کے اُن پٹھوں میں نقص ہو جو سانس کی نالی کو کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ چیخیں خطرے کی علامت ہیں اور مرکزی اعصابی نظام کی خرابی کے بارے میں اشارہ کرتی ہیں۔

سائنسدان اُن چیخوں کی جانچ پڑتال بھی کر رہے ہیں جو ایسی فوری موت سے خبردار کرتی ہیں جو بچوں پر سوتے میں حملہ آور ہوں۔ نیویارک یونیورسٹی کے ہسپتال میں ڈاکٹر کولنٹن اور ڈاکٹر الفریڈ نے ایک ایسے بچے کی چیخ ریکارڈ کی جو بعد ازاں فوری موت کا شکار ہوا۔ اُس چیخ کی پچ معمول سے بہت کم تھی۔ بعد ازاں دو ایسے شیر خوار بھائی بہنوں کی چیخیں ریکارڈ کی گئیں جو آسانی سے فوری موت کا شکار ہو سکتے تھے، ماہرین مرکزی اعصابی نظام کی ایسی بے قاعدگی کا سراغ لگانے میں منہمک ہیں، جو اُن عجیب و غریب چیخوں اور تنفس کے مسائل سے تعلق رکھتی ہوں، جس کے نتیجے میں فوری موت واقع ہوتی ہے۔

تحریر: آمنہ منال

انسان کی شخصیت کا اندازہ بہت سی چیزوں سے لگایا جاسکتا ہے۔لباس ہماری کی شخصیت کا بہترین آئینہ دار ہیں۔بات چیت کے انداز اور نشست و برخاست سے بھی کسی کی شخصیت کے بارے میں اندازہ قائم کیا جاسکتا ہے۔

شخصیت سازی بذریعہ خوراک

ہم کھانے میں جو کچھ پسند کرتے ہیں اُس سے ہماری شخصیت اور مزاج کا پتہ چلتا ہے۔

لیکن کیا آپ نے کبھی سوچا کہ ہم جو کچھ کھاتے ہیں یا کھانے میں جو پسند کرتے ہیں، اُس سے بھی ہماری شخصیت کا پتہ چلتا ہے۔امریکی جریدے جرنل آف پرسنالٹی اینڈ سوشل سائیکالوجی میں شائع ہونے والی ایک تحقیقی رپورٹ کے مطابق مصالحے دار اور چٹخارے والی چیزیں پسند کرنے والوں کی شخصیت اُن لوگوں سے بالکل مختلف ہوتی ہے جو میٹھا شوق سے کھاتے ہیں۔اسی طرح فاسٹ فوڈ یا اسنیک کھانے والے الگ شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔

میٹھے کے شوقین

اگر آپ میٹھا شوق سے کھاتے ہیں اور آپ کی خوراک میں چاکلیٹ، آئس کریم اور مشروبات کا استعمال زیادہ ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ دوسروں کے ساتھ تعاون کرنے والے اور اُن کی بات ماننے والے ہیں۔ایسے لوگ دوسروں کے لیے کبھی مسئلہ نہیں بنتے، مگر لوگوں کی بات جلد ماننے کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ یہ لوگ جلد قائل بھی ہوجاتے ہیں۔انہیں قائل کرنا مشکل تو نہیں ہوتا، مگر یہ دلیل ضرور مانگتے ہیں۔ البتہ دوسروں کے ساتھ تعاون پر ہردم آمادہ رہتے ہیں۔کسی کو تکلیف میں نہیں دیکھ سکتے، ہمدردی کا جذبہ ان میں بہت ہوتا ہے۔دوسروں کے آرام کے لیے

اپنا سکون داؤ پر لگا دیتے ہیں۔ان کی طبیعت میں مزاح کا پہلو بھی ہوتا ہے۔یہ لوگ دوست بنانا جانتے ہیں اور محفل کی جان سمجھے جاتے ہیں۔یہ ساری باتیں مل کر انہیں ان کے حلقۂ احباب میں مقبول بنا دیتی ہیں۔

مصالحے دار غذائیں کھانے والے

وہ لوگ جو مصالحے دار اور چٹخارے والی خوراک پسند کرتے ہیں۔ان کی طبیعت میں مہم جوئی پائی جاتی ہے۔ایسے لوگوں کی فطرت میں سکون سے بیٹھنا نہیں ہوتا۔ہر دم کچھ نہ کچھ کرتے نظر آئیں گے۔مہم جوئی کی عادت اتنی ہوتی ہے کہ اس کے لیے کبھی کبھی کوئی بڑا خطرہ بھی مول لیتے ہیں۔بعض اوقات نقصان بھی اٹھانا پڑتا ہے مگر اپنی عادت سے باز نہیں آتے اور محتاط رہنے کا مشورہ

دیا جائے تو ہنس کر ٹال دیتے ہیں۔مہم جوئی کی یہی عادت انہیں محنتی اور جفاکش بھی بناتی ہے۔یہی وجہ ہے کہ یہ محنت طلب کام سے نہیں گھبراتے۔ان میں ترقی کرنے اور آگے بڑھنے کی جستجو بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔اگر قسمت ساتھ دے تو مہم جوئی کی عادت، محنت اور آگے بڑھنے کی لگن انہیں کامیاب انسانوں کی فہرست میں لا کھڑا کر دیتی ہے۔لیکن چونکہ زیادہ چٹ پٹے کھانے صحت کے لیے مضر ہوتے ہیں اس لیے ماہرین انہیں ایسی خوراک کم کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

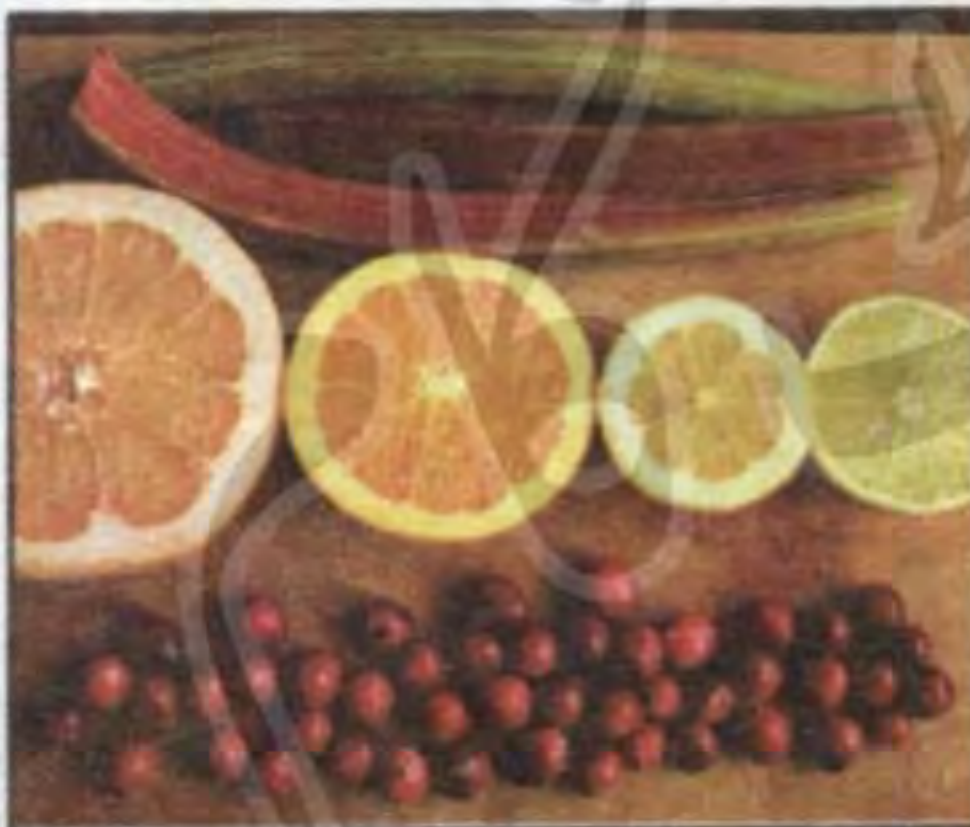
فاسٹ فوڈز کے رسیا

پیزا، برگر اور باربی کیو وغیرہ کے شوقین افراد فضول خرچ ہوتے ہیں۔دوستوں کی محفل اور تقریبات اُن کی پسندیدہ جگہ ہوتی ہیں۔یہ لوگ خوش خوراک ہوتے ہیں اور اپنی آمدنی کا بڑا حصہ کھانے پینے پر اڑا دیتے ہیں۔مگر فضول خرچی کی عادت صرف کھانے پینے تک محدود نہیں ہوتی۔رکھ رکھاؤ، نمود و نمائش، گھومنے پھرنے اور اپنے لباس پر بھی ٹھیک ٹھاک خرچہ کرتے ہیں۔یہ لوگ کھانے پینے کا شوق صرف اپنی ذات تک محدود نہیں رکھتے بلکہ دوسروں کو کھلانے پلانے میں بھی پیچھے نہیں رہتے۔یہی وجہ ہے کہ وہ اپنے دوست احباب کے حلقوں میں کافی مقبول ہوتے ہیں۔تاہم ماہرین کا ان کو مشورہ ہے کہ وہ ہاتھ ہلکا رکھیں، کیونکہ کھانے پینے کا یہ شوق صرف ان کی جیب پر ہی بھاری نہیں پڑتا بلکہ یہ ان کی اپنی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

اسنیکس پسند کرنے والے

وہ افراد جو چپس اور فرنچ فرائز وغیرہ شوق سے کھاتے ہیں، عموماً آرام طلب اور سہل پسند ہوتے ہیں۔محنت سے گھبراتے ہیں اور پکی پکائی پر ہاتھ صاف کرنا پسند کرتے ہیں۔کھانے پینے کے عام طور پر زیادہ شوقین نہیں ہوتے، لیکن اگر ان کے سامنے انواع و اقسام کے کھانے رکھ دیے جائیں تو پیچھے نہیں ہٹتے۔ایسے لوگوں کی اکثریت ہنس مکھ اور منکسر المزاج ہوتی ہے۔اس لیے ان کا حلقہ احباب وسیع ہوتا ہے۔تاہم چپس اور فرنچ فرائز وغیرہ میں تیل اور نمک کی وافر مقدار ہوتی ہے اس لیے انہیں یہ شوق کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر جیسے امراض کا شکار بنا دیتا ہے۔اس لیے ماہرین کا ایسے لوگوں کو مشورہ ہے کہ وہ احتیاط کریں۔

ترش یا تلخ ذائقے کے شوقین

نیویارک کی سٹی یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق کینو، انگور یا بلیک کافی وغیرہ پسند کرنے والوں میں کچھ افراد بدتمیز اور درشت لہجے کے مالک ہوتے ہیں۔ایسے لوگ اختلاف رائے پسند نہیں کرتے اور اپنے فیصلے منوانے کے لیے سختی سے کام لیتے ہیں۔البتہ ان کے مزاج میں سختی ضرور پائی جاتی ہے۔تاہم ترش یا تلخ ذائقے پسند

کرنے والے سب افراد ایسے نہیں ہوتے۔بعض کی طبیعت ان سے بالکل مختلف بھی ہوتی ہے۔یہ لوگ بلا کے اصول پسند بھی ہوتے ہیں، اور چاہتے ہیں کہ ہر کام اُن کی مرضی اور طے کردہ اصولوں کے مطابق ہی ہو۔کبھی کبھی اُن کی یہ اصول پسندی دوسروں کے لیے مصیبت اور تکلیف کا باعث بھی بن جاتی ہے اور لوگ اُن سے بے زار نظر آنے لگتے ہیں۔شاید اسی لیے ماہرین لوگوں کو مشورہ دیتے ہیں کہ وہ کھٹے اور ترش مشروبات اور تلخ کافی کا استعمال کم کریں۔

خوراک میں حفظان صحت کا خیال رکھنے والے

کھانے پینے کی چیزوں میں حفظان صحت کے اصولوں کا خیال رکھنے والے افراد بہت محتاط اور چوکنا ہوتے ہیں۔جس طرح یہ غذاؤں کے بارے میں بہت محتاط ہوتے ہیں اور الم غلم نہیں کھاتے، اسی طرح زندگی کے معاملات میں بھی بہت احتیاط برتتے ہیں۔پھونک پھونک کر قدم رکھتے ہیں اور کوئی بھی فیصلہ

کرنے سے پہلے سو بار سوچتے ہیں۔تاہم خوب سوچنے سمجھنے کے بعد ایک بار فیصلہ کر لیں تو اس پر اٹل رہتے ہیں اور دوسروں کی بات پر کم ہی کان دھرتے ہیں۔دل اور دماغ دونوں کی سنتے ہیں۔ہر چمکتی چیز پر نہیں لپکتے، بلکہ دیکھ بھال کر ہاتھ ڈالتے ہیں۔ایسے لوگ زندگی میں اکثر کامیاب رہتے ہیں اور بعض اوقات تو اتنے کامیاب ہوتے ہیں کہ لوگ مختلف معاملات پر مشورہ کرنے ان کے پاس آتے ہیں۔

خوش حالی کا راز۔

بچت کے نئے انداز

بچت سب کرتے ہیں مگر کچھ اصول ایسے ہیں جنہیں اپنالیا جائے تو زندگی آسان ہوجاتی ہے۔

تحریر: وانیہ بتول

روپے پیسے کے معاملے میں کسی کو مشورہ دینے کی ضرورت نہیں، کیونکہ یہ ہر کوئی جانتا ہے کہ رقم کا ضیاع بری بات ہے اور اس سے زندگی میں کئی مشکلات کھڑی ہوسکتی ہیں، مگر لاعلمی میں ہم سب نہ جانے کتنے پیسے ضائع کرڈالتے ہیں، جس کا ہمیں احساس تک نہیں ہوتا۔ اگر ہم یہ رقم بچالیں تو ہماری بہت سی ضرورتیں پوری ہوسکتی ہیں۔ بچت کرنے اور پیسے ضائع ہونے سے بچانے کے چند اصول ایسے ہیں جنہیں نظرانداز ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔ اگر آپ اپنی زندگی میں ان اصولوں سے انحراف کرتے ہیں تو فوراً یہ عادت چھوڑ دیں۔ وہ اصول کیا ہیں، آیئے جانتے ہیں۔

سرمایہ کاری دیکھ بھال کر کریں!

یہ بات اچھی طرح سمجھ لیں کہ راتوں رات امیر بننے کا ابھی تک کوئی فارمولا دریافت نہیں ہوا۔ اگر کوئی آپ کو انویسٹمنٹ کے لیے یہ کہہ کر اکسائے کہ وہ مختصر مدت میں آپ کی رقم ڈبل کرسکتا ہے تو بہتر یہی ہے کہ آپ اسے سلام کریں اور آگے بڑھ جائیں۔ کیونکہ ایسی پیشکش خطرے سے خالی نہیں ہوتی۔ اگرچہ خطرہ تقریباً ہر انویسٹمنٹ میں ہوتا ہے مگر عقلمندی یہی ہے کہ خطرہ ہوشیاری اور دانش مندی سے مول لیا جائے نہ کہ لالچ یا کسی کے بہکاوے میں آکر اندھے کنویں میں چھلانگ لگادی جائے۔ پُرفریب اور غیرحقیقی نظر آنے والے دعووں اور وعدوں پر کان نہ دھریں۔ ورنہ سوائے پچھتاوے کے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔

ضرورت اور خواہش میں فرق سمجھیں!

انسان میں جب قناعت پسندی ختم ہوجائے تو تنگ دستی کا احساس جنم لینے لگتا ہے۔ ٹیلی ویژن اور اخبارات وغیرہ ہر روز نت نئی چیزوں کے اشتہارات سے بھرے پڑے ہوتے ہیں۔ ان میں گھریلو برقی آلات بھی ہوتے ہیں اور عام استعمال کی چیزیں بھی۔ یہ چیزیں ہمیں اپنی جانب کھینچتی ہیں۔ ہمیں یہ سب ضرورت کی اشیا معلوم ہوتی ہیں، حالانکہ ان کے بغیر بھی ہماری زندگی نارمل گزر رہی تھی۔ اس سے صاف ظاہر ہے کہ ان چیزوں کا حصول ہماری ضرورت نہیں بلکہ خواہش ہے۔ مگر استطاعت نہ ہونے کے باوجود ہم اچھی خاصی رقم ان چیزوں پر اڑا دیتے ہیں۔ اس بات کو سمجھنا بہت ضروری ہے کہ کون سی چیز آپ کی خواہش ہے اور کون سی ضرورت۔ ضرورت کی چیزیں بے شک خریدیں مگر خواہشوں پر دولت اڑانا درست نہیں۔ یاد رکھیں، جب کوئی انسان بے دریغ غیرضروری چیزیں خریدتا ہے تو ایک وقت ایسا آتا ہے جب اسے اپنی ضرورت کی چیزیں بیچنا پڑ جاتی ہیں۔

دوسروں کا لائف اسٹائل نہ چرائیں!

نت نئی چیزیں ہی نہیں، مالی اعتبار سے برتر لوگوں کا لائف اسٹائل بھی ہمیں مایوسی اور محرومی کی دلدل میں دھکیل دیتا ہے۔ پھر ہمیں وہ لوگ بھی نظر نہیں آتے جو ہم سے کئی گنا پست زندگی جی رہے ہوتے ہیں۔ ہمیں یوں لگنے لگتا ہے جیسے دنیا میں بس ہم ہی ان نعمتوں سے محروم ہیں، باقی سب مزے کررہے ہیں۔ اگر یہ احساس جڑ پکڑ لے تو پھر سنبھلنا مشکل ہوجاتا ہے اور پھر ہم اپنا لائف اسٹائل بڑھانے کے لیے بے تحاشا پیسے اڑانے لگتے ہیں۔ اس سے وقتی طور پر تو طمانیت کا احساس ہوتا ہے، مگر اس کے آفٹرشاکس ہمیں ہلاکر رکھ دیتے ہیں۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ ضرورت کی چیز خریدنے کو پیسے نہیں بچتے۔ اس لیے لائف اسٹائل اپنی استطاعت اور حیثیت کے مطابق ہونا چاہیے۔ اپنی زندگی جئیں، دوسروں کی نہیں۔ اپنے اردگرد دیکھیں ایسے بہت سے لوگ ملیں گے جو آپ جیسے لائف اسٹائل کو ترستے ہوں گے۔

بچت کا نیا طریقہ بھی اپنائیں!

کسی بھی ہنگامی ضرورت سے نمٹنے کے لیے بچت ہی بنیادی اصول ہے۔ اس کا عام طریقہ تو یہی ہے کہ اپنی کل آمدنی میں سے ایک مخصوص حصہ ہر ماہ بچالیا جائے۔ یہ اکثر لوگ کرتے ہیں، مگر بچت کا ایک اور طریقہ بھی ہے جس پر بہت کم لوگ عمل کرتے ہیں۔ وہ طریقہ یہ ہے کہ کوئی ایسی چیز جو آپ خریدنے کا ارادہ کرچکے ہوں، وہ نہ خریدیں۔ مثال کے طور پر آپ ایل سی ڈی (LCD) اسکرین خریدنے کا سوچ رہے ہیں، مگر آپ کے گھر میں ٹیلی ویژن پہلے سے موجود ہے، تو پھر خرچ کرنے کی کیا ضرورت ہے؟ ایل سی ڈی کی رقم بچالیں۔ یہ آپ ہی کے کام آئے گی۔ آپ گھر کی میز تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ پرانی میں کیا قباحت ہے، کوئی نہیں؟ چھوڑیں مت خریدیں۔ اس طرح آپ اچھی خاصی رقم بچاسکتے ہیں۔ یہ کنجوسی نہیں، قناعت پسندی ہے۔ ہاں، اگر آپ کے پاس ڈھیر ساری دولت ہے اور خرچ کرنے سے کم نہیں ہوگی تو بے شک آپ جو چاہے خریدتے پھریں، کس نے روکا ہے۔

بچت کے لیے قرض اترنے کا انتظار نہ کریں!

یہ اکثر دیکھا گیا ہے کہ لوگ کریڈٹ کارڈ کی ادائیگی یا کوئی اور قرض اتارنے کے دوران بچت ترک کردیتے ہیں۔ حالانکہ اس دوران بھی بچت کی عادت کو جاری رکھنا اہم ہے۔ بچت کو عادت بنانے میں وقت لگتا ہے۔ اس کے لیے اپنی خوب تربیت کرنا پڑتی ہے اور ایک بار اگر یہ عادت بن جائے تو اسے کسی مرحلے پر بھی چھوڑنا اچھا نہیں۔ مثال کے طور پر آپ قرض کی ادائیگی کے

دوران بچت نہیں کرتے اور ساری رقم اس ادائیگی میں خرچ کر ڈالتے ہیں۔ اس دوران خدانخواستہ کوئی ایمرجنسی ہو جائے اور آپ کو رقم کی ضرورت پڑ جائے تو آپ کیا کریں گے۔ دوسرا قرض لیں گے؟ اس لیے بہتر یہی ہے کہ قرض کی ادائیگی کے دوران اپنے اخراجات انتہائی نچلی سطح پر لے آئیں اور قرض اتارنے کے ساتھ ساتھ زیادہ نہ سہی چھوٹی موٹی سیونگ بھی کرتے رہیں۔ ضرورت کے وقت بہت کام آئے گی۔

خود کو محروم نہ کریں!

بچت کا یہ ہرگز مطلب نہیں کہ آپ کنجوسی پر اتر آئیں۔ ان دونوں میں بڑا واضح فرق ہے۔ بچت کا مطلب یہ ہے کہ اپنی ضروریات زندگی پوری کرنے کے بعد جو رقم بچ جاتی ہے اسے سیونگ میں ڈال دیں۔ جبکہ اپنی ضرورت کو مار کر پیسے جمع کرنے کا نام کنجوسی ہے۔ آپ اپنی روزمرہ ضروریات کے ساتھ سیر و تفریح پر بھی پیسے خرچ کریں۔ کبھی کبھار ہوٹلنگ بھی کریں۔ یہ تفریحات آپ کو تازہ دم کرتی ہیں۔ اگر اس کے لیے پیسے نہیں بچتے تو اپنی سیونگ میں سے کچھ نکال لیں، سیونگ کا مطلب ہی یہی ہے کہ ضرورت کے وقت کام آئیں۔ بلاوجہ خود کو محرومی میں نہ ڈالیں کیونکہ محرومی کا احساس آپ کو فضول خرچی کی طرف مائل کر سکتا ہے اور ایک بار فضول خرچی کی لت لگ جائے تو بڑی مشکل سے ہی چھوٹتی ہے۔

بلوں کی ادائیگی وقت پر کریں!

یوٹیلیٹی بلز، بچوں کے اسکول کی فیسوں وغیرہ کی ادائیگی ہمیشہ وقت پر کریں تاکہ تاریخ گزرنے کے بعد آپ کو اس پر جرمانے کی رقم نہ دینی پڑے۔ بعض اوقات ہوتا یوں ہے کہ بجلی یا گیس وغیرہ کے بل مہینے کے

درمیان میں آتے ہیں۔ بل جمع کرانے کی تاریخ بھی مہینے کے آخری ہوتی ہے، ایسے میں تنخواہ دار کے لیے ادائیگی مشکل ہوتی ہے۔ وہ تنخواہ کا انتظار کرتا ہے اور یوں بل جمع کرانے کی آخری تاریخ گزر جاتی ہے۔ پھر بل پر اضافی ادائیگی کرنا پڑتی ہے۔ اس اضافی ادائیگی سے بچنے کا حل یہی ہے کہ تنخواہ میں سے یوٹیلیٹی بلز کے لیے اندازے سے رقم بچالی جائے۔ کبھی کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ اسکول کی فیس وقت پر جمع کرانا یاد نہیں رہتا اور تاریخ گزر جاتی ہے۔

اس پر بھی بہت سے اسکول اضافی چارج کرتے ہیں۔ اس اضافی رقم کی ادائیگی سے بچیں، بظاہر یہ اضافی چارج معمولی لگتے ہیں مگر پورے سال کا حساب لگائیں تو اچھی خاصی رقم بن جاتی ہے۔

اپنی زندگی کا بیمہ کرائیں!

اپنی زندگی کا بیمہ ضرور کرائیں۔ اگرچہ اس سے آپ کا ماہانہ خرچہ بڑھ جاتا ہے مگر آپ کے دل میں اپنے گھر والوں کے تحفظ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے۔ چھوٹی سی ادائیگی کرکے آپ اپنے پیاروں کے مستقبل کو محفوظ بنا لیتے ہیں۔ بعض ادارے اپنے ملازمین کا گروپ انشورنس کراتے ہیں۔ اگر آپ کا اپنے ادارے کی جانب سے کوئی انشورنس کرایا گیا ہے، تب بھی آپ الگ سے ذاتی طور پر اپنا انشورنس ضرور کرائیں۔ کیونکہ خدانخواستہ اگر آپ کو کوئی بیماری یا معذوری لاحق ہو جاتی ہے اور آپ ملازمت کے قابل نہیں رہتے تو ایسے میں دفتر کی انشورنس کام نہیں آئے گی، کیونکہ وہ ملازمت کے ساتھ ہی ختم ہو جاتی ہے۔ مگر وہ انشورنس جو آپ نے ذاتی طور پر کرائی ہے وہ آپ کے یا آپ کے گھر والوں کے ضرور کام آئے گی۔

طے کرلیں کہ کتنی رقم آپ کے لیے کافی ہے!

آپ یقیناً اپنی تنخواہ بڑھنے کے انتظار میں رہتے ہوں گے اور سوچتے ہوں گے کہ اس بار تنخواہ بڑھ گئی تو مالی مشکلات کافی حد تک دور ہو جائیں گی۔ پھر جب تنخواہ بڑھتی ہے تو آپ کو سکون ملتا ہے اور آپ سمجھتے ہیں کہ اب حالات کا مقابلہ باآسانی کیا جا سکتا ہے۔ مگر یہ سکون ایک دو ماہ ہی رہتا ہے۔ بہت جلد آپ خود کو مالی مشکلات کی اسی سطح پر پاتے ہیں جہاں تنخواہ بڑھنے سے پہلے تھے۔ دراصل یہ انسان کی فطرت ہے کہ جب اس کی آمدنی میں اضافہ ہوتا ہے تو اس کا لائف اسٹائل بھی بڑھنے لگتا ہے اور یہی وہ غلطی ہے جو ہمیں پھر سے تنگ دستی کے دائرے میں کھینچ لاتی ہے۔ تنخواہ بڑھتے وقت بڑی احتیاط کے ساتھ اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ کے ماہانہ گزارے کے لیے کتنی رقم کافی ہے اور کس سطح کا لائف اسٹائل آپ رکھنا چاہتے ہیں۔ یہ طے کرنے کے بعد وہاں فل اسٹاپ لگا دیں، اس سے آگے نہ بڑھیں۔ اپنی اضافی آمدنی کو غیر ضروری لائف اسٹائل پر اڑانے کے بجائے سنبھال کر رکھیں، بچت کریں یا پھر اُن ضرورتوں پر خرچ کریں جن پر آپ کم تنخواہ کی وجہ سے اب تک خرچ نہیں کر سکے تھے۔

ہنسی خوشی رہنا ہے؟

تو جوڑوں کی حفاظت کریں۔۔

تحریر: صبا شفیق

جوڑوں کا درد انتہائی تکلیف دہ مرض ہے۔ یہ انسان کو چلنے پھرنے اور اُٹھنے بیٹھنے تک سے معذور کر دیتا ہے۔ قدرت نے انسانی جسم کے جوڑوں کی بناوٹ ایسی بنائی ہے کہ یہ مختلف زاویوں میں باآسانی حرکت کر سکیں۔ جوڑ ہی جسم کو چلنے پھرنے، گھومنے، بھاگنے اور دیگر اُمور انجام دینے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اُس مقام پر واقع ہوتے ہیں جہاں ہڈیاں ایک دوسرے سے ملتی ہیں۔

جوڑوں کے درد کی اقسام:

جوڑوں کے درد کئی اقسام کے ہوتے ہیں، جن کی وجوہات بھی مختلف ہوتی ہیں۔ مثلاً:

☆ آسٹیو آرتھرائٹس (Osteoarthritis) عموماً عمر رسیدگی میں جوڑوں کی ہڈیاں گھس جانے اور کمزور ہوجانے کے باعث ہوتا ہے۔

☆ بعض اوقات جسم کے مدافعتی نظام (Immune System) میں خرابی کے باعث بھی جوڑوں کی تکلیف پیدا ہوتی ہے۔ اس میں جسم کا دفاعی نظام خود ہی صحت مند خلیوں پر حملہ کر دیتا ہے۔ اس کا تعلق عمر سے نہیں اور عمر کے کسی بھی حصے میں جسم کے کئی جوڑوں میں یہ خرابی پیدا ہوسکتی ہے۔ اس کو رہیومیٹائڈ آرتھرائٹس (Rheumatoid Arthiritis) کہتے ہیں۔

☆ بعض اوقات جوڑوں کی چکنی سطح خراب ہونا شروع ہوجاتی ہے۔ جوڑوں اور ہڈیوں کے درمیان موجود کرکری ہڈی میں سوجن پیدا ہوجاتی ہے اور ہڈیوں اور جوڑوں کے درمیان فاصلہ بڑھ جاتا ہے۔ اس قسم کے درد کو اسپونڈیلائٹس (Spondylitis) کہتے ہیں۔ یہ عموماً ریڑھ کی ہڈی کے جوڑوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

☆ بعض اوقات جسمانی نظام میں خرابی کے باعث زہریلے مادے مثلاً: یوریا وغیرہ جمع ہونے لگتے ہیں، جس سے شدید درد جنم لیتا ہے۔ اس قسم کے درد کو گوٹ (Gout) کہا جاتا ہے۔

☆ جوڑوں کو رگڑ سے بچانے کے لیے اللہ تعالیٰ نے ہڈیوں اور جوڑوں کے درمیان مائع کی چھوٹی چھوٹی تھیلیاں بنائی ہے جو اُن کی سطح کو چکنا رکھتی ہیں۔ ان تھیلیوں کو کوئی نقصان پہنچے تو تب بھی جوڑوں کے دونوں طرف کی ہڈیاں آپس میں ٹکرانا شروع کر دیتی ہیں، جو شدید قسم کے درد کا باعث بنتی ہیں۔ اس قسم کے درد کو برسائٹس (Bursitis) کہتے ہیں۔

☆ بخار، چوٹ، الرجی اور کھنچاؤ وغیرہ ایسے عوامل ہیں، جو جوڑوں میں سوجن پیدا کر کے درد کا باعث بن سکتے ہیں۔

☆ اس کے علاوہ ٹینشن، پریشانی اور ڈپریشن بھی ایسے عوامل ہیں جو پٹھوں میں اکڑاؤ پیدا کر کے جوڑوں کی لچک کم کر دیتے ہیں اور درد کا باعث بن سکتے ہیں۔

☆ کمزور ہڈیاں بھی جوڑوں کے درد کی وجہ بن سکتی ہیں اور یہ عوامل موروثی بھی ہوتے ہیں۔

وجوہات:

ہمارے ملک میں جوڑوں کے امراض بڑھنے کی اہم وجہ وٹامن ڈی کی کمی ہے اور وٹامن ڈی کی یہ کمی ملاوٹی غذاؤں اور ناکافی غذائیت کی وجہ سے ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی کی کمی بذاتِ خود نقصان نہیں پہنچاتی، بلکہ کیلشیئم کے ہڈیوں میں جمع نہ ہونے اور اس کی کمی سے ہڈیاں کمزور ہوجاتی ہیں اور جوڑوں کے درد کی ابتداء ہوتی ہے۔ وٹامن ڈی سورج کی روشنی میں جسم خود بھی تیار کرتا ہے، مگر ماحولیاتی آلودگی کی وجہ سے سورج کی وہ شعاعیں اب ہم تک نہیں پہنچ پا رہی ہیں جو وٹامن ڈی تیار کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ دودھ، دہی میں ملاوٹ اور پھلوں، سبزیوں میں ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی وٹامن ڈی مناسب اور خالص شکل میں ہم تک نہیں پہنچ پا رہا ہے۔

جوڑوں میں درد ہماری غذا میں شامل تیزابی مادوں کی وجہ سے بھی ہوسکتا ہے۔ اکثر کوکنگ آئل میں اومیگا ٹو فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں، جبکہ ان میں موجود چند اجزاء جسم میں ورم پیدا کرنے کے باعث بنتے ہیں۔ درحقیقت اومیگا تھری فیٹی ایسڈ جسم کے لیے مفید ہوتے ہیں اور وہ سوجن کم کرنے کا بھی باعث بنتے ہیں، یعنی غلط غذائی عادات بھی اس مرض کو جنم دیتی ہیں۔ بعض اوقات اُٹھنے بیٹھنے اور سونے کے غلط طریقے بھی جوڑوں میں سوجن کا باعث بن جاتے ہیں۔

آرام طلب طرز زندگی جوڑوں کی لچک کم کردیتا ہے۔ جسم کا اضافی وزن بھی جوڑوں پر بوجھ ڈال کر درد کو جنم دے سکتا ہے۔

زندگی گزارنے کے طریقوں میں تبدیلی لاکر جوڑوں کے درد سے بچاؤ ممکن ہے لہٰذا......

☆ اپنا وزن کم رکھیں۔

☆ ورزش کی عادت اپنائیں۔

☆ اُٹھنے بیٹھنے اور سونے کے غلط طریقوں سے بچیں۔

☆ متوازن غذا کھائیں۔

درد کا علاج:

جوڑوں کے درد کے علاج میں درد کش ادویات، سوجن سے محفوظ رکھنے والی گولیاں، فزیوتھراپی اور مالش اہم ہیں جبکہ اگر کسی بھی طرح مریض کو آرام نہ پہنچے تو جوڑ کی تبدیلی سرجری کے ذریعے آخری حل کے طور پر کی جاتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں مبتلا ہونے کے بعد مریض اکثر اپنی حرکت محدود کرلیتے ہیں۔ ان کے خیال میں کام کرنے اور زیادہ چلنے پھرنے سے درد میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ بالکل غلط ہے اور درد کو بڑھاتا ہے۔ اس لئے ورزش ضرور کریں۔ اس سلسلے میں ایک معالج بہتر رہنمائی کرسکتا ہے کہ آپ کو کتنی ورزش کرنی ہے اور ایسی ورزشیں تجویز کرتا ہے جو جوڑوں کی فطری بناوٹ سے مطابقت رکھتی ہیں۔ جوڑوں کے درد کے مریضوں کے لیے ماہرین کم مشقت والی ورزشوں جیسے تیراکی اور ایروبکس وغیرہ تجویز کرتے ہیں۔ جوڑوں کے درد کے علاج میں مساج اور فزیوتھراپی بے حد اہم ہے۔ فزیکل تھراپی متاثرہ جوڑوں کو متحرک اور رواں رکھنے میں بے حد موثر ہے۔ مساج متاثرہ مقام کی سوجن دور کرکے اس کو پرسکون کردیتا ہے۔ گہری مالش یا نرمی سے دائروں کی صورت میں مالش خود بھی کی جاسکتی ہے یا کسی کی مدد بھی لی جاسکتی ہے۔ زیتون، اخروٹ، لونگ، دارچینی اور تلوں کا تیل مساج کے لیے استعمال کئے جائیں تو مساج کے فوائد بڑھ جاتے ہیں۔ یوگا کے مطابق جوڑوں کا درد کیمیکل عدم توازن کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور یوگا کے خاص آسن اور ورزشوں کی مدد سے یہ عدم توازن بحال ہونے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے جوڑوں کے درد میں آرام آنے لگتا ہے۔

قدیم زمانے سے اطباء مچھلی کے تیل کا استعمال جوڑوں کے مرض میں کرتے آرہے ہیں۔ اس کی افادیت کی بنیادی وجہ اس کا اومیگا تھری فیٹی ایسڈز (Omege 3 Fatty Acids) سے بھرپور ہونا ہے، جو سوزش کو کم کرکے خراشوں اور زخموں کو بھرنے میں معاون ہوتے ہیں۔ جوڑوں کے درد کے سلسلے میں قدرتی اشیاء اور دیسی طریقہ علاج کی افادیت سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا۔ گھیکوار، دارچینی، ادرک، میتھی دانہ اور رائی اس سلسلے میں بے حد مفید ہیں۔ ان کو سفوف کی صورت میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے یا پھر ان کا قہوہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ ایک قدیم دیسی نسخے میں جوڑوں کے درد کا شافی علاج پنہاں ہے۔ وہ کچھ یوں ہے: شاہ بلوط کی چھال، اجوائن اور کلونجی کو ہم وزن لے کر پیس لیں اور روزانہ کھانے سے پہلے دن میں دو بار ایک چمچ کھائیں۔

جوڑوں کے درد کا علاج اگر ابتداء میں ہی کرلیا جائے تو بہتر ہوتا ہے کیونکہ پھر جوڑ مسلسل رگڑ سے اپنی ہیئت بدلنے لگتے ہیں اور درد دائمی صورت اختیار کرلیتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آپ جو کچھ خود اپنے لئے کرسکتے ہیں، کوئی دوسرا نہیں کرسکتا۔ معالج کے مشوروں اور ہدایات کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔ سادہ غذا کھائیں اور اپنی جسمانی سرگرمیوں کو کبھی بھی محدود نہ کریں۔ حرکت میں برکت ہی نہیں صحت بھی ہے۔

غذائی علاج اور غذائی پرہیز!

جوڑوں کے درد کے علاج کے حوالے سے غذائی علاج اور غذائی پرہیز بے حد اہم ہے۔ بہت سے مریض مکمل غذائی پرہیز کے ذریعے اس مرض سے نجات پاسکتے ہیں۔ ان غذاؤں کو اپنی روزمرہ کی غذا میں ضرور شامل کریں۔

☆ کٹا ہوا تازہ کچا لہسن، 2 جوے روزانہ

☆ سلاد، بند گوبھی، گاجر، مولی، کھیرا وغیرہ

☆ پھلوں اور سبزیوں کے جوس

☆ اسپغول کا چھلکا

☆ شہد

☆ دہی

ان غذاؤں کا استعمال بھی محدود کردیں:

☆ گرم مصالحے

☆ سرکہ

☆ چاکلیٹ

☆ مونگ پھلی

☆ سرخ گوشت

☆ سفید شکر

☆ چاول

☆ آلو

☆ سافٹ ڈرنکس

☆ چائے اور کافی

صرف 90 منٹ ورزش بچوں کے لیے ضروری ہے!

اسکول پیدل جانا ایک اچھی ورزش ہے، اگر اسکول زیادہ دور نہ ہو۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں کو روزانہ کم از کم 90 منٹ ورزش کرنی چاہیے۔ جب آپ اپنے بچے کو گاڑی میں اسکول کے گیٹ پر اتارتے ہیں تو آپ کسی طرح بھی اپنے بچے کو موٹاپے سے دور رکھنے کے لیے اس کی مدد نہیں کررہے، جبکہ اس سے پہلے کی نسل کو پیدل یا پھر سائیکل پر اسکول جانا پڑتا تھا۔

ایک تحقیق کے مطابق بچوں کو موٹاپے اور دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے اپنی کھیل کود اور ورزش کی سرگرمی کو بڑھانا ہوگا۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچوں میں ورزش کے رجحان کو بڑھانا، نہ صرف ان میں موٹاپے کے رجحان کو روکنے کے لیے ضروری ہے بلکہ مستقبل میں اُن بیماریوں سے بھی بچاتا ہے جو زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے سے لاحق ہوسکتی ہیں۔ انہوں نے اپنی تحقیق میں نو سے بارہ سال کی عمر کے 1730 بچوں کا جائزہ لیا۔ انہوں نے ہر بچے میں اس بات کا جائزہ لیا کہ اس میں بلڈ پریشر، دل کی بیماری، موٹاپے اور کولیسٹرول کا کتنا خطرہ ہے اور پھر ہر بچے کی ہفتہ وار چھٹی اور ہفتے کے دنوں کے دوران سرگرمیوں کا جائزہ لیا گیا۔ اس تجزیے سے ماہرین کو یہ پتا چلا کہ جب بچے ورزش اور کھیل کود کرتے ہیں تو ان میں دل کی بیماری میں لاحق ہونے کا خطرہ بہت حد تک کم ہوجاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بچوں کو پورے دن کے مختلف دورانیوں میں 90 منٹ کی ورزش ضرور کرنی چاہیے۔

اِن ڈور پلانٹس

آپ کے گھر کی رونق۔۔۔!

اِن ڈور پلانٹس اکثر گھروں میں رکھے جاتے ہیں۔ یہ نہ صرف ماحول کو سرسبز لُک دیتے ہیں بلکہ گھر کو بھی نہایت خوبصورتی سے سجا دیتے ہیں۔ ذیل میں ہم چند ان ڈور پلانٹس کا تعارف دے رہے ہیں، جنھیں گھر میں لگانا اوراُن کی دیکھ بھال کرنا نہایت آسان ہے۔

1۔نورفولک آئی لینڈ پائن(Norfolk Island Pine)

نورفولک آئی لینڈ پائن ایک نہایت خوبصورت ان ڈور پلانٹ ہے، جو ڈرائنگ روم کو نہایت خوبصورتی سے سجا دیتا ہے۔کرسمس یا دیگر تقریبات کے موقع پر اس پودے سے بہتر کوئی تحفہ نہیں ہوسکتا۔اکثر گھروں میں اس پودے کو کلرفل لائٹوں اور دیگر اشیاء سے سجا کر ماحول کو خوبصورت اور پر رونق بنایا جاتا ہے۔گھر میں یہ پودا رکھنے کے لیے اس بات کو یقینی بنائیں کہ اُسے مناسب مقدار میں روشنی اور نمی دستیاب ہو، کیوں کہ کم روشنی میں اس پودے کی نچلی شاخیں براؤن ہوکر گرسکتی ہیں۔اس کے علاوہ اگر ہوا خشک ہو اور اس میں نمی کا تناسب کم ہو تو مخصوص قسم کی مکڑیاں اس پودے کو باآسانی اپنا نشانہ بنا سکتی ہیں۔نورفولک آئی لینڈ پائن بیرونی ماحول میں 200 فٹ کی بلندی تک پہنچ سکتا ہے، لیکن ان ڈور پلانٹ کی اونچائی 10 فٹ سے زیادہ نہیں ہوتی۔

2۔پیپرومیا(Peperomia)

پیپرومیا چھوٹے سائز کا حامل ایک نہایت خوبصورت ان ڈور پلانٹ ہے۔ جو زیادہ جگہ گھیرے بغیر کمروں کو نہایت اچھوتا لُک دیتا ہے۔ اس کے پتوں کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جبکہ پتوں کے اندر گہرے سبز رنگ کا ڈیزائن ہوتا ہے۔اس پودے کے پتوں پر ہلکا ہلکا سا رُواں ہوتا ہے، جو اسے نہایت ملائم تاثر بخشتا ہے۔پتوں کے سِروں پر ایک سرخ رنگ کی لائن ہوتی ہے۔پیپرومیا کی اور بھی کئی اقسام ہیں۔مثلاً: رپل پیپرومیا، واٹرمیلن پیپرومیا اور سلور لیف پیپرومیا وغیرہ۔اس پودے کو بھرپور انداز میں پھلنے پھولنے کے لیے درمیانی روشنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ایک بات کا خیال رکھیں کہ پودے کو پانی دینے کا درمیانی وقفہ اتنا ضرور ہونا چاہیے کہ مٹی خشک ہوجائے۔

(نوٹ:اس پودے کے پتوں میں زہریلا مادہ پایا جاتا ہے۔اس لیے اگر آپ کے گھر میں پالتو جانور موجود ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ جانور اس کے پتے نہ کھاسکیں)

3۔چائنیز ایورگرین(Chinese Evergreen)

یہ ایک نہایت خوبصورت ان ڈور پلانٹ ہے، جس کے پتوں پر سلور، گہرے اور ہلکے اور گہرے سبز رنگ کے شیڈز نمایاں ہوتے ہیں۔اس کے پتوں میں کچھ سختی پائی جاتی ہے۔یہ پودا نمی والی جگہوں پر زیادہ پھلتا پھولتا ہے اور اگر اسے گھر میں کم روشنی والی جگہوں پر رکھا جائے تو یہ نہایت روشن روشن تاثر دیتا ہے۔

(نوٹ: یہ پورا پودا اپنے اندر زہریلے مادے رکھتا ہے اور اگر اسے غلطی سے چکھ لیا جائے یا چبالیا جائے تو زبان، ہونٹوں اور گلے میں شدید قسم کی خارش اور جھنجھلاہٹ ہوتی ہے۔)

4۔اسنیک پلانٹ(Snake Plant)

اسنیک پلانٹ ایک ایسا پودا ہے، جسے بہت زیادہ دیکھ بھال کی ضرورت نہیں ہوتی۔اگر آپ کو ان ڈور پلانٹس رکھنے اور اُن کی دیکھ بھال کا زیادہ تجربہ نہیں ہے تو آپ اپنے گھر میں اسنیک پلانٹس رکھ سکتے ہیں۔اس کے پتے تھوڑے سخت، نوکیلے اور لمبے ہوتے ہیں اور اُن میں سانپ کی اسکن سے مشابہ ڈیزائن نظر آتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ اسے اسنیک پلانٹ کہا جاتا ہے۔اس پودے کی چند اقسام کی لمبائی نسبتاً کم ہوتی ہے جبکہ کچھ کی زیادہ۔ یہ پودے کم روشنی میں بھی گزارا کرلیتے ہیں لیکن اگر مناسب مقدار میں روشنی مل جائے تو زیادہ بہتر رہتا ہے۔پودے کو پانی دینے کا درمیانی وقفہ اتنا ہونا چاہیے کہ مٹی خشک ہوجائے۔اس کے علاوہ اگر اسے بہت زیادہ پانی دیا جائے تو اس کی جڑیں گل بھی سکتی ہے، لہٰذا پانی کی مقدار بھی مناسب ہونی چاہیے۔

5۔فلوڈینڈرون(Philodendron)

فلوڈینڈرون،دل کی شکل والے پتوں پر مشتمل ایک ہری بھری بیل ہے، جسے ان ڈور گارڈننگ کی بنیاد بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بیل کم روشنی والی جگہوں پر بھی با آسانی پھلتی پھولتی ہے اور دیواروں، بالکنیوں کے ساتھ ساتھ گھر کے اندر بھی فرنیچر مثلاً: ڈریسنگ ٹیبل اور بک شیلف وغیرہ کے ساتھ ساتھ پروان چڑھ جاتی ہے۔ اس پودے کی موجودگی کمرے کو نہایت سرسبز اور ٹھنڈا ٹھنڈا تاثر دیتی ہے۔ فلوڈینڈرون کو پانی دینے کا درمیانی وقفہ اتنا ہونا چاہیئے کہ مٹی خشک ہو جائے۔

(نوٹ: یہ پورا پودا اپنے اندر زہریلے مادے رکھتا ہے اور اگر اسے غلطی سے چکھ لیا جائے یا چبا لیا جائے تو زبان، ہونٹوں اور گلے میں شدید قسم کی خارش اور جھنجھلاہٹ ہوتی ہے۔)

6۔جاڈے پلانٹ(Jade Plant)

اگر آپ پودوں کو پانی دینے کے معاملے میں سست واقع ہوئے ہیں تو پھر جاڈے پلانٹس یقیناً آپ کے گھر میں سجنے کے لیے بہترین ہیں۔ یہ پودا بھرپور نشوونما پانے میں کافی وقت لیتا ہے۔ اس کی عمر بہت طویل ہوتی ہے اور اگر اسے مناسب دیکھ بھال مثلاً: زیادہ روشنی اور خشک ماحول ملے تو یہ سالوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ کمرے کے نارمل درجۂ حرارت میں پروان چڑھتا ہے لیکن اگر اسے کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھا جائے تو یہ اس کے لیے زیادہ بہترین ہے۔ سردیوں کے موسم میں اس پودے کو اتنی نمی درکار ہوتی ہے، جو اس کے پتوں کو سکڑنے سے بچا سکیں۔ جاڈے پلانٹس کو گھر میں کیکٹس جیسے پودوں کے ساتھ رکھا جا سکتا ہے۔

7۔کیفرلِلی(Kaffir Lily)

کیفرلِلی کو کلیویا بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پودا سردیوں میں پھول دیتا ہے۔ کیفرلِلی کے پھول ہمیشہ گچھوں کی صورت میں نکلتے ہیں اور اُن کے مختلف رنگ ہوتے ہیں، مثلاً سرخی مائل اورنج، سفید اور زرد (Yellow) وغیرہ۔ اس پودے کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس میں پودے صرف اُسی وقت نکلتے ہیں جب اسے ٹھنڈا اور خشک ماحول میسر ہو۔ اگر اس پودے میں پھول نہ نکلیں تب بھی اس کے گہرے سبز رنگ کے پتے بہت خوبصورت لگتے ہیں۔ بہتر نشوونما کے لیے ضروری ہے کہ پودے کی مٹی کو گیلا رکھا جائے۔

(نوٹ: اس پودے کے پتوں میں زہریلا مادہ پایا جاتا ہے۔ اس لیے چھوٹے بچوں اور پالتو جانوروں کو اسے کھانے سے باز رکھنا ضروری ہے۔)

8۔کیلاموںڈن اورنج (Calamondin Orange)

یہ مالٹے اور نارنجی کے درمیان کی ایک نسل ہے، جس کا سائز چھوٹا ہوتا ہے اور اسے لیموں کے متبادل کے طور بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس خوبصورت اور کارآمد ان ڈور پودے پر بہار اور سردیوں کے آخر میں سفید رنگ کے خوبصورت اور خوشبودار پھول اُگتے ہیں، جو بعد میں ایک انچ قطر کے چھوٹے چھوٹے مالٹوں میں تبدیل ہو جاتے ہیں، جو کئی ہفتوں تک پودے میں لگے رہتے ہیں۔ اس پودے کے پتوں کا رنگ نہایت روشن سبز ہے اور اس کی بہتر نشوونما کے لیے مناسب روشنی درکار ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کی مٹی کو بھی نم رکھنا ضروری ہے۔

9۔کراؤن آف تھورن(Crown-of-Thorns)

کراؤن آف تھورن نامی یہ ان ڈور پلانٹ اُس وقت تک بہترین انداز میں پھل پھول سکتا ہے، جب تک اُسے بھرپور روشنی اور خشک ماحول میسر ہو۔ اس پودے کی شاخیں کچھ موٹی ہوتی ہیں، جن کا رنگ گرے۔ براؤن ہوتا ہے، جبکہ پتوں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ اس پودے پر اُگنے والے خوبصورت پھول تقریباً دو ہفتوں تک زندہ رہتے ہیں۔

(نوٹ: یہ پورا پودا اپنے اندر زہریلے مادے رکھتا ہے۔ اس میں سے نکلنے والا دودھیا مادہ، ہاتھ لگانے یا چکھنے پر جلد، زبان، ہونٹوں اور گلے میں شدید قسم کی خارش اور جھنجھلاہٹ کا باعث بن سکتا ہے۔ اس پودے میں کانٹے بھی پائے جاتے ہیں، لہٰذا بچوں کو اس سے بچانا چاہیے۔)

10۔افریقن وائلٹ(African Violet)

افریقن وائلٹ نہایت آسانی سے اُگنے والا ان ڈور پلانٹ ہے، جس میں سال کے بارہ مہینے پھول لگتے ہیں۔ یہ ایک ایسا پودا ہے جو گرم ماحول میں زیادہ خوش رہتا ہے اور اسے چھن کر آنے والی سورج کی روشنی درکار ہوتی ہے۔ اس کے پتوں پر رُواں موجود ہوتا ہے، جن پر پانی دینے کی ضرورت نہیں ہوتی، جبکہ اگر اس پودے کو ٹھنڈا پانی دیا جائے تو اس پر براؤن رنگ کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس پودے سے ایک نیا پودا اگانے کے لیے اگر ایک پتے کو جڑ سمیت کاٹ کر نرم مٹی میں لگا دیا جائے تو ایک نیا پودا اُگ جاتا ہے۔ اس پودے کی ایک خاص بات یہ ہے کہ اس پر ہر رنگ میں پھول لگتے ہیں اور آپ اپنے گھر کے ڈیکور کے حساب سے اپنے پسندیدہ رنگ کے پھول والے پودے کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

ذیابیطس سے نمٹنا سیکھیں

(ذیابیطس کے عالمی دن کے حوالے سے خصوصی مضمون)

خاموش قاتل، ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے، جس نے آج کے دور کے تقریباً ہر انسان کو کسی نہ کسی صورت اپنے شکنجے میں جکڑ رکھا ہے۔ ذیابیطس کے حوالے سے آگہی بیدار کرنے کے لیے ہر سال چودہ نومبر کو ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ ذیل میں اس مرض کے حوالے سے ایک تفصیلی اور معلوماتی مضمون شائع کیا جا رہا ہے۔

ذیابیطس ایک ایسی بیماری ہے، جس میں خون میں موجود شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ذیابیطس کی دو اقسام ہیں۔ پہلی قسم کی ذیابیطس (ذیابیطس ٹائپ ون) اور دوسرے قسم کی ذیابیطس (ذیابیطس ٹائپ ٹو)۔ پہلی قسم کی ذیابیطس میں انسولین سرے سے موجود نہیں ہوتی۔ یہ زیادہ تر بچوں اور نوعمر افراد میں ہوتی ہے۔ جبکہ دوسری قسم کی ذیابیطس اس انسولین کے خلاف مزاحمت پیدا ہو جانے کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ انسولین ایک ہارمون ہے جو لبلبے میں پیدا ہوتا ہے۔

پاکستان سمیت دنیا بھر میں ٹائپ ٹو ذیابیطس بہت عام ہے۔ ہر دس میں سے ایک فرد کو یہ بیماری ہوتی ہے۔ اس قسم کی ذیابیطس میں لبلبہ اپنا پورا زور لگاتا ہے کہ جسم اس کا کہنا مانے، لہٰذا لبلبہ زیادہ سے زیادہ انسولین خارج کرتا ہے، مگر جسم انسولین کا پورا کہنا نہیں مانتا، لہٰذا خون میں شوگر کی مقدار زیادہ ہی رہتی ہے۔ پھر بہت سالوں کے بعد ایک وقت ایسا آتا ہے، جب لبلبہ اضافی کام کرنے کے سبب کام کرنا بند کر دیتا ہے۔ اس کی وجہ عام طور پر موٹاپا ہوتا ہے۔ موٹے لوگوں کا جسم کئی چیزوں کے خلاف بغاوت کر دیتا ہے۔ مثلاً: بلڈ پریشر، لہٰذا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ ایک نارمل جسم چربی کو جگر میں جمع کرتا ہے، لیکن

پھر اُسے جگر سے نکال بھی دیتا ہے۔ مگر موٹا جسم اس بات کو بھی نہیں مانتا اور چربی کو جگر میں ہی جمع کرتا رہتا ہے، لہٰذا چربی کی زیادتی کی وجہ سے جگر خراب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے دوسری قسم کی ذیابیطس کے مریض عام طور پر موٹے ہوتے ہیں اور اُن کو بلڈ پریشر کی بیماری بھی ہوتی ہے۔ جسم میں چربی کی زیادتی کے باعث اُن کا کولیسٹرول بھی زیادہ ہوتا ہے۔

ذیابیطس کا پتہ کیسے چلایا جائے؟

ذیابیطس کی پہلی قسم میں بار بار رفع حاجت کی ضرورت پڑتی ہے، پیاس بہت لگتی ہے اور وزن تیزی سے گرتا ہے۔ بچوں یا نوجوانوں میں یہ بہت عام ہے۔ بڑی عمر کے لوگوں میں جنہیں دوسری قسم کی ذیابیطس ہوتی ہے، اس کی کئی سال تک کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ مگر جب اُن کے جسم میں مختلف پیچیدگیاں پیدا ہو جائیں تو اس سے شوگر (ذیابیطس) کا پتا چلتا ہے۔ لہٰذا ہر 35 سال سے زائد عمر کے انسان کو سال میں دو دفعہ خون میں شوگر کی مقدار کا ٹیسٹ کروانا چاہئے۔ یہ ٹیسٹ آٹھ گھنٹے خالی پیٹ رہ کر کروانا پڑتا ہے۔ اگر خالی پیٹ خون میں شوگر 126 ملی گرام فی ڈیسی لیٹر سے زیادہ ہو یا کھانا کھانے کے دو گھنٹوں بعد یا دن میں کبھی بھی 200 سے زیادہ ہو تو ذیابیطس کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ یاد رہے کہ نارمل خالی پیٹ انسان کے خون میں شوگر 100 سے نیچے ہوتی ہے۔ ایک اور ٹیسٹ ہیموگلوبین اے ون سی ہے، جو تقریباً تین ماہ تک خون میں اوسطاً رہنے والی شوگر کی مقدار کا پتا دیتا ہے۔ اگر یہ 6.5 ہو یا اس سے زیادہ ہو تو بھی ذیابیطس کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ اگر خالی پیٹ خون میں شوگر 126-100 کے درمیان ہو یا دن میں کبھی بھی 200 -140 کے درمیان ہو تو ایسی صورت میں ایک ٹیسٹ کروایا جاتا ہے، جسے گلوکوز ٹولرنس ٹیسٹ (Glucose Tolerance Test) کہتے ہیں، جس میں انسان کو خالی پیٹ 75 گرام گلوکوز کھلا کر وقفے وقفے سے خون میں شوگر ٹیسٹ کی جاتی ہے۔ اگر ٹیسٹ کے دوران خون میں شوگر 200 یا زیادہ نکل آئے تو ذیابیطس کی تشخیص کردی جاتی ہے۔

اگر خون میں (گلوکوز شوگر) بڑھ جائے تو؟

جب خون میں شوگر بڑھ جاتی ہے تو پھر وہ گردوں کے راستے یورین میں نکلنا شروع ہو جاتی ہے۔ عام طور پر ایسا 180 شوگر کے درجے پر ہوتا ہے۔ یہ اسی طرح ہے کہ جس طرح چاٹ بناتے ہوئے پھلوں پر چینی ڈال دیں تو وہ پانی کو پھلوں میں سے باہر کھینچ لیتی ہے۔ اسی طرح اگر یورین میں شوگر ہو تو وہ جسم کا پانی باہر کھینچ لیتی ہے۔ چنانچہ جب یورین میں جسم کا پانی مل جائے تو اُس کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور یورین زیادہ آتا ہے۔ اب اگر جسم کا پانی یورین کے راستے باہر نکل گیا ہو تو جسم میں پانی کی کمی ہو جائے گی اور پیاس زیادہ لگے گی۔ لہٰذا جسم ہمیں زیادہ سے زیادہ پانی پینے پر اُکسائے گا تاکہ پانی کی کمی پوری کی جاسکے۔

شوگر سے پیدا ہونے والے مسائل

طب کی مشکل اصطلاحات کو استعمال کیے بغیر آسان الفاظ میں شوگر کی کچھ پیچیدگیوں کا ذکر ہم کچھ یوں کرسکتے ہیں کہ شوگر خون کی چھوٹی اور بڑی نالیوں میں جم جاتی ہے اور انہیں بند یا تنگ کردیتی ہے۔ جب خون کی نالیاں تنگ پڑ جائیں تو پھر وہ اعضاء کو پورا خون فراہم نہیں کرپاتیں۔ نتیجتاً کچھ اعضاء خون کی کمی برداشت نہیں کرپاتے اور بیمار ہو جاتے ہیں۔ جن اعضاء کی چھوٹی خون کی نالیاں متاثر ہوتی ہیں، ان میں آنکھیں، گردے، پاؤں اور اعصاب شامل ہیں۔

ذیابیطس اور آنکھوں کے مسائل

آنکھوں کے پیچھے جو روشنی کو محسوس کرنے والا پردہ ہوتا ہے اسے ریٹینا (Ratina) کہتے ہیں۔ یہ شوگر سے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ جب ریٹینا کی خون کی نالیاں تنگ پڑ جائیں تو یہ جسم سے فریاد کرتا ہے کہ مجھے خون فراہم کرو۔ نتیجتاً جسم اس کو خون کی فراہمی بحال کرنے کے لئے اس میں نئی خون کی نالیاں بنادیتا ہے۔ خون کی یہ نئی نالیاں چوں کہ کچی ہوتی ہیں، اس لیے کبھی کبھار پھٹ جاتی ہیں اور جب یہ پھٹ جائیں تو آنکھ میں خون بھر جاتا ہے اور دکھائی دینا بند ہو جاتا ہے۔ ریٹینا خون کی فراہمی کی کمی سے مردہ بھی سکتا ہے اور جب ریٹینا ہی نہ رہے تو ظاہر ہے روشنی کو محسوس نہیں کیا جاسکتا، لہٰذا بینائی چلی جاتی ہے۔ اس کا علاج شوگر کو قابو میں رکھ کر اور لیزر کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ بیمار ریٹینا کو لیزر سے چند مقامات سے اس طرح جلا دیا جاتا ہے کہ بینائی پر اثر نہ پڑے۔ اکثر اوقات آنکھوں میں شوگر کی وجہ سے موتیا بھی اُتر آتا ہے۔

ذیابیطس اور گردوں کے مسائل

گردوں میں خون کی نالیاں اگر متاثر ہوں تو گردے کمزور ہو جاتے ہیں۔ گردوں میں ایک خوبی یہ ہوتی ہے کہ یہ خون کو صاف کرتے رہتے ہیں اور جسم سے جتنے بھی ناکارہ اور زہریلے مادے چھن کر خون سے نکلتے ہیں، اُن کو یورین کی صورت میں جسم سے باہر نکال دیتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خون کے کچھ کارآمد مادے بھی چھن کر گردوں میں آتے ہیں جنہیں وہ واپس خون میں ڈال دیتے ہیں، لیکن جب گردے کمزور ہو جاتے ہیں تو پھر وہ خون کو چھاننا کم کردیتے ہیں اور خون کے کارآمد مادوں، جیسے پروٹین کو واپس جذب کر کے خون میں نہیں ڈال سکتے لہٰذا یورین میں پروٹین کا اخراج ہونے لگ جاتا ہے اور پھر ایک وقت ایسا آتا ہے کہ گردے بالکل ناکارہ ہو جاتے ہیں اور مریض کو ڈائیلاسز پر ڈالنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ بلڈ پریشر 80/130 سے نیچے ہو اور شوگر قابو میں ہو۔

ذیابیطس اور اعصاب کے مسائل

اعصاب کے اندر خون کی چھوٹی نالیاں جب بند ہو جاتی ہیں تو اعصاب ختم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ ہم اپنے جسم کو اور اشیاء کو اعصاب ہی کی وجہ سے محسوس کرتے ہیں اور اعصاب ہی جسم کو حرکت دیتے ہیں۔ سب سے پہلے پیروں اور پھر ہاتھوں کے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔ جس جگہ کے بھی اعصاب متاثر ہوں وہ جگہ سن رہتی ہے یا اس میں جلن ہوتی رہتی ہے۔ کچھ اعصاب معدے اور آنتوں کو حرکت میں لاتے ہیں۔ اگر یہ متاثر ہو جائیں تو بدہضمی رہتی ہے، ڈکار آتے ہیں اور قبض رہنے لگ جاتا ہے۔ اعصاب کی بیماری کا علاج شوگر کو قابو میں رکھ کر کیا جاتا ہے۔

ذیابیطس میں بعض اوقات چند لوگوں کو ایک اعصابی مرض ہوتا ہے، جس میں اچانک ایک ران میں درد شروع ہو جاتا ہے اور وہ ٹانگ کمزور محسوس ہوتی ہے۔ کچھ دن بعد وہ ران دوسری ران کے مقابلے میں پتلی نظر آتی ہے۔ ایسا پٹھوں کے متاثر ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو چلنے میں دشواری ہوتی ہے اور رفع حاجت سے متعلق مسائل پیش آسکتے ہیں۔ اکثر اوقات کچھ عرصے بعد ران کے ساتھ ساتھ پوری ٹانگ میں یہ درد پھیل جاتا ہے اور دوسری ٹانگ بھی اس مرض کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس کو ڈایابٹک ایمائیوٹروفی (Diabetic Amyotrophy) کہتے ہیں۔ اس کا علاج شوگر پر قابو اور درد کو کم کرنے والی کچھ ادویات سے کیا جاتا ہے، تاہم درد دور کرنے والی عام دوائیں اس میں کام نہیں کرتی۔

ذیابیطس اور پاؤں کے مسائل

جب اعصاب متاثر ہوتے ہیں تو پیروں میں جلن محسوس ہوتی ہے، خاص طور پر رات کے وقت اور آہستہ آہستہ اعصاب کے ناکارہ ہو جانے کی وجہ سے پاؤں میں محسوس کرنے کی صلاحیت جاتی رہتی ہے، چنانچہ پاؤں سن رہتے ہیں اور اگر ان میں چوٹ لگ جائے تو محسوس نہیں ہوتا۔ لہٰذا مریض اپنے پاؤں کا خیال نہیں رکھ پاتا اور پاؤں میں جوتا کاٹنے کی وجہ سے، ٹھوکر لگنے سے یا پیروں کی انگلیوں کے درمیان پھپھوندی لگ جانے کی وجہ سے زخم ہو جاتے ہیں، جس پر جراثیم حملہ کردیتے ہیں اور انفیکشن ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں میں پاؤں کے انفیکشن آسانی سے ٹھیک نہیں ہو پاتے، کیوں کہ جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہوتا ہے، لہٰذا جراثیم آسانی سے حملہ آور ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ خون میں گلوکوز کی زیادتی بھی جراثیموں کی افزائش کے لیے زیادہ خوراک مہیا کردیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کے پاؤں کے زخم خطرناک حد تک جراثیموں کے حملے کی زد میں آجاتے ہیں اور خراب ہو کر پھیلنا شروع ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات تو ان کی آپریشن کر کے صفائی کرنی پڑتی ہے اور فاسد مواد نکالنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات زخم اتنا خراب ہو جاتا ہے کہ پاؤں بالکل ہی گل سڑ جاتا ہے اور پورے جسم میں زہر پھیلنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں مجبوراً پاؤں کا متاثرہ حصہ کاٹنا پڑ جاتا ہے۔

اپنے پاس میٹھی گولیاں ضرور رکھیں

ذیابیطس کے مریضوں کو گھر سے باہر جاتے وقت اپنے ساتھ میٹھی گولیاں ضرور رکھنی چاہئیں۔ شوگر کے وہ مریض جن کی شوگر اکثر کم ہو جاتی ہے، اپنے گھر میں گلوکوز کا پاؤڈر یا گلوکوز کی گولیاں ضرور رکھیں، تاکہ بوقتِ ضرورت مشکل پیش نہ آئے۔

"ہر آٹھ سیکنڈ میں ایک انسان ذیابیطس کے باعث موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔"

ذیابیطس اور دماغ کے مسائل

اگر دماغ میں خون کی نالی شوگر کی وجہ سے بند ہو تو فالج ہو سکتا ہے، جسے اسٹروک کہتے ہیں۔ اس کا علاج بھی شوگر کو قابو میں رکھ کر اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم رکھ کر کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے اسپرین کی 100 ملی گرام کی دوا روزانہ تجویز کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس کے کچھ مریضوں کی دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ اس مرض کو ایٹریل فائبریلیشن (Atrial Fibrillation) کہا جاتا ہے۔ اس بیماری میں دل کے اندر کچھ خون جم جاتا ہے، جو دل سے نکل کر خون کی دھار میں شامل ہو کر دماغ میں پہنچ جاتا ہے اور وہاں جا کر خون کی نالیوں میں پھنس کر انہیں بند کر دیتا ہے۔

ذیابیطس اور دل کے مسائل

اسی طرح دل کی خون کی نالیاں جب تنگ ہو جائیں تو دل کا دورہ پڑ سکتا ہے۔ عام طور پر دل کے دورے میں سینے میں درد ہوتا ہے، مگر ذیابیطس میں اکثر لوگوں کو دل کے دورے کا درد محسوس ہی نہیں ہوتا، جو بہت خطرناک بات ہے۔ چوں کہ درد کا احساس اعصاب کی وجہ سے ہوتا ہے اور ذیابیطس کے مرض میں اعصاب تباہ ہو جاتے ہیں، لہٰذا دل میں اٹھنے والے درد کا پتہ ہی نہیں چلتا۔ حالاں کہ درد کا ہونا فائدہ مند ہے کیونکہ انسان چھاتی کے درد سے گھبرا کر ہسپتال جاتا ہے، جہاں اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ مگر ذیابیطس کے اکثر مریضوں کو دل کے دورے میں چھاتی میں درد کے بجائے چند ہلکی پھلکی شکایات ہوتی ہیں، جیسے سینے میں گھٹن، سانس پھولنا، گردن یا جبڑے کا بھاری محسوس ہونا یا بعض اوقات صرف طبیعت میں بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ اگر ایسا ہو اور طبیعت میں خرابی کی کوئی اور وجہ نہ سمجھ آ رہی ہو تو فوراً ہسپتال جائیں اور ای سی جی کروائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ایک خون کا ٹیسٹ ٹروپونین (Troponin) بھی ضرور کروائیں۔ یاد رکھیں دل کا دورہ فوری جان لے سکتا ہے اور 30 فیصد لوگ ہسپتال پہنچنے سے پہلے ہی وفات پا جاتے ہیں۔ دل کے مرض کا علاج بھی اسپرین اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو کم کر کے کیا جاتا ہے اور شوگر کو قابو میں رکھنا بھی ضروری ہے۔ بعض اوقات دل کا بائی پاس آپریشن بھی کرنا پڑتا ہے۔

ذیابیطس اور ٹانگوں کے مسائل

بعض اوقات ٹانگوں کی خون کی نالیاں تنگ پڑ جاتی ہیں۔ اس صورت میں چلنے پھرنے کے دوران ٹانگوں میں درد یا اینٹھن ہونے لگتی ہے، جو کہ رک جانے سے تقریباً فوراً ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اسے کلاڈیکیشن (Claudication) کہا جاتا ہے۔ اس کا علاج بھی شوگر پر قابو، اسپرین اور بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کو نیچے رکھنا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے تمباکو نوشی دو دھاری تلوار

ایک بہت ہی ضروری بات یہ ہے کہ تمباکو نوشی خون کی بڑی نالیوں کو بہت نقصان دیتی ہے۔ لہٰذا ذیابیطس کے مریض کو فوراً تمباکو نوشی چھوڑ دینی چاہیے، کیونکہ تمباکو نوشی اور شوگر مل کر خون کی بڑی نالیوں کو انتہائی نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایک اور بات ضرور یاد رکھیں کہ شوگر کے باعث ہونے والی دل اور گردے کی بیماری اور فالج کے علاج میں شوگر کو قابو رکھنا تو ضروری ہے ہی مگر اس سے کہیں زیادہ ضروری بلڈ پریشر کو کم رکھنا ہے، لہٰذا بلڈ پریشر سے غفلت نہ برتیں۔

ذیابیطس اور دانتوں کی بیماری

ذیابیطس کے مریضوں کے دانت جسم میں شوگر کی زیادتی کے باعث بہت خراب ہوتے ہیں، لہٰذا دانتوں کو صاف رکھیں اور ڈینٹسٹ کے پاس سال میں دو دفعہ دانتوں کی صفائی کروانے ضرور جائیں۔ لیکن خیال رہے کہ ڈینٹسٹ نئے غیر استعمال شدہ اوزار آپ کے اوپر استعمال کرے ورنہ آپ کو ڈینٹسٹ سے ہیپاٹائٹس بی، سی یا ایڈز کا مرض لگ سکتا ہے اور چوں کہ شوگر کے مریضوں کے زخم آسانی سے ٹھیک نہیں ہوتے، لہٰذا خاص احتیاط کرنی چاہیے۔

world diabetes day
14 November

دورانِ حمل ہونے والی ذیابیطس

کچھ خواتین کو حمل کے دوران شوگر ہو جاتی ہے۔ اسے جیسٹیشنل ذیابیطس (Gestational Diabetes) کہتے ہیں۔ ڈلیوری کے بعد یہ شوگر اکثر و بیشتر ٹھیک ہو جاتی ہے، لیکن ایسی خواتین کو بعد میں شوگر ہونے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ دورانِ حمل میں ذیابیطس بچے کے لئے بہت نقصان دہ ہوتی ہے اور اُس کی نشوونما رک سکتی ہے، خاص کر دل، ہڈیوں اور بڑی آنت کے نامکمل رہ جانے جیسے مسائل سامنے آسکتے ہیں۔ ان سب باتوں سے بچنے کے لئے ہر ماہ شوگر کا ٹیسٹ کروانا چاہئے تاکہ فوراً اس کا علاج شروع کیا جا سکے۔ ایسی صورتحال میں انسولین کے انجیکشن بھی لگائے جاتے ہیں، تاکہ جسم میں شوگر کی مقدار کو نارمل کیا جا سکے۔

شوگر کا کم ہونا

بعض اوقات ذیابیطس کا مریض اگر دوا زیادہ لے لے یا کھانا کم کھائے تو خون میں شوگر (گلوکوز) بہت کم ہو جاتی ہے، جسے لوگ شوگر ڈاؤن ہونا یا لو (Low) ہونا کہتے ہیں۔ خون میں شوگر جب 70 سے نیچے گر جاتی ہے تو شوگر کم ہونے کی علامات شروع ہوتی ہیں۔ ہمارا جسم چوں کہ ہر وقت شوگر کو جلا کر اس سے توانائی حاصل کرتا رہتا ہے، لہٰذا جب شوگر کم ہو جائے تو تمام جسم خاص طور پر دماغ اپنا کام کرنا جاری نہیں رکھ سکتا۔ یہ ایک نہایت خطرناک چیز ہے اور اس سے ہر حال میں بچنا چاہئے۔ شوگر کم ہونے کے دوران مریض کو پریشانی اور خوف محسوس ہوتا ہے، بہت کمزوری محسوس ہوتی ہے اور ٹانگوں سے جان نکلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے، ٹھنڈے پسینے آتے ہیں اور دل تیز دھڑکتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اگر ایسا ہو تو مریض کو فوراً کوئی میٹھی چیز کھانی چاہئے۔ میٹھی چیز کھانے کے بعد کچھ اور بھی کھانا چاہئے جیسے کہ تھوڑی روٹی یا چاول تاکہ شوگر دوبارہ نیچے نہ آ جائے۔ اگر اس وقت مریض کو کوئی میٹھی چیز نہ دی جائے تو مریض بہکی بہکی باتیں کرنا شروع ہو جاتا ہے اور پھر آخر میں بیہوش ہو جاتا ہے۔ اگر پھر بھی افاقہ نہ ہو تو اسے فوراً ہسپتال لیجانا چاہیے، تاکہ گلوکوز کی ڈرپ لگ سکے۔

ذیابیطس کے مریضوں میں بے ہوشی کا خطرہ

اگر مریض کی شوگر کم ہو جاتی ہو اور بے ہوشی کا خطرہ ہو تو ایسے مریضوں کو اپنے گھر میں گلوکاگون (ایک ملی گرام) کا انجکشن بھی رکھنا چاہئے۔ یہ انجکشن ایسے ہی لگتا ہے، جیسے انسولین کا یعنی کھال کے نیچے۔ گلوکاگون سے شوگر کچھ دیر کے لئے اوپر آ جاتی ہے مگر اس دوران اگر مریض کچھ نہ کھائے تو وہ پھر واپس نیچے چلی جاتی ہے۔ گلوکاگون کا فائدہ یہ ہے کہ یہ بیہوش مریض کو بھی لگایا جاسکتا ہے، لیکن اگر گلوکاگون کا اثر نہ ہو اور 30 منٹ سے زیادہ گزر گئے ہوں، تو مریض کو بائیں کروٹ لٹا کر اس کی زبان کے نیچے چمچ سے چینی ڈال دیں، تاکہ مریض اگر بے ہوشی کی حالت میں الٹی کرے تو وہ سانس کی نالی میں نہ جائے۔ بہت سے لوگ جنہیں شوگر کا مرض کئی سالوں سے ہو، اُن کے اعصاب اتنے خراب ہو چکے ہوتے ہیں کہ انہیں شوگر کے کم ہونے کا بھی پتا نہیں چلتا اور وہ بیہوش ہو جاتے۔ ایسے مریضوں کو اپنی شوگر روزانہ چیک کرنی چاہئے۔

بڑھاپے میں اعصاب مضبوط رکھیئے۔۔۔!!

کہتے ہیں کہ فکر و پریشانیاں انسان کو وقت سے پہلے بوڑھا کر دیتی ہیں، کیونکہ جذبات واحساسات کو انسانی زندگی میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ اسی طرح صحت مندی کا انحصار بھی بہت حد تک انسان کی سوچ پر ہوتا ہے۔ ایک پرسکون دماغ پورے جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔ گویا دماغ کو صحت مند رکھنا نہ صرف پورے جسم کے صحت مند رکھنے کے مترادف ہے بلکہ طویل العمری کا بھی ضامن ہے۔ مشہور ماہر نفسیات ڈاکٹر پولیس کے بقول جو شخص خود کو پریشانیوں سے بچا کر رکھتا ہے، وہ یقینی طور پر کم از کم اپنی عمر میں دس برس کا اضافہ کر لیتا ہے۔

انسان جوں جوں ترقی کی منزلیں طے کرتا آگے بڑھ رہا ہے۔ اسی تناسب سے اس کی بے آرامی بڑھتی جا رہی ہے۔ مصروفیت میں اضافے کے سبب چین وسکون ختم ہوتا جا رہا ہے۔ زندگی میں الجھنیں، پریشانیاں، اداسی اور پژمردگی بڑھتی جا رہی ہے۔ خوف وگھبراہٹ، خدشات، وسوسوں اور اندیشوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تمام دنیا خاص کر ترقی پذیر ممالک میں نفسیاتی امراض، ذہنی پژمردگی، بے خوابی اور دماغی امراض میں اضافہ ہو رہا ہے۔ سائنس کی دی ہوئی تھوڑی بہت آسائشوں نے تو ذہنی سکون اور تسکین قلب جیسی متاع عزیز انسانوں سے چھین ہی لی ہے۔

ایک ماہر معاشیات کا کہنا ہے کہ انسان کی بنیادی ضروریات کی تعداد حقیقت میں بہت کم ہے، لیکن اُس نے ہر چہ براست اُزماست کے مصداق لامحدود خواہشات اپنے اوپر مسلط کی ہوئی ہیں۔ انسانی دل آرزوؤں اور تمناؤں سے کبھی خالی نہیں رہتا۔ ایک آرزو پوری ہوتی ہے تو دوسری جنم لے لیتی ہے۔ اس طرح اس کا سلسلہ زندگی کی آخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ انسانی فطرت میں سیری نہیں ہے۔ اس کا ذہن ہمہ وقت نئے مقاصد اور آرزوؤں کی تخلیق میں مشغول رہتا ہے۔ انسانی ذہن ایک ایسا سمندر ہے جو کبھی خشک نہیں ہوتا، اس لیے آج کا انسان پہلے دور کی نسبت کہیں زیادہ دماغی الجھنوں کا شکار ہے۔

اعصابی امراض کے ماہر ڈاکٹر پرٹ کا کہنا ہے کہ ذہن اور جسم میرے نزدیک دو الگ چیزیں نہیں ہیں۔ یہ دونوں آپس میں اس طرح مربوط ومنسلک ہیں کہ ایک کی سلامتی دوسرے سے وابستہ ہے۔ اس لیے ذہن اور جسم کے درمیان توازن رکھنا بہت ضروری ہے۔ اس طرح دماغ کا تندرست وتوانا رہنا بھی لازمی ہے، جو تمام عوامل اور اعمال کا نہ صرف مرکز ہے بلکہ محرک بھی۔ حد سے بڑھی ہوئی افکار و پریشانیاں اور ادھیڑ بن کی کیفیات اعصابی نظام کو براہ راست متاثر کرتی ہیں جس کے نتیجے میں آلام وتکالیف پیدا ہو سکتی ہیں۔

کچھ لوگ فطرتاً زیادہ ہی حساس واقع ہوتے ہیں اور معمولی معمولی باتوں کا گہرا اثر لے لیتے ہیں۔ اُن میں مسائل سے نمٹنے کی ہمت نہیں ہوتی۔ وہ آزمائش سے دور بھاگتے ہیں، بس ہر وقت ذہن الجھائے رکھتے ہیں۔ حد سے بڑھی ہوئی یہ ادھیڑ بن بعض اوقات خوفناک صورتحال پیدا کر سکتی ہے اور ناقابلِ علاج بیماریوں کی دلدل میں بھی دھکیلنے کا سبب بن سکتی ہے۔

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ خوف بے بنیاد نکلتے ہیں، اس لیے مسائل کا تجزیہ کرنا بہتر ہوتا ہے کیونکہ بیشتر خدشات کا تعلق ہماری جذباتی زندگی سے ہوتا ہے۔ ضروری ہے کہ فہم وفراست اور ذہانت سے کام لے کر مسائل پر قابو پایا جائے۔ غیر ضروری تفکرات سے بچنے ہی میں عافیت ہے کیونکہ یہ تفکرات آپ کی غذا کے قیمتی جواہرات چاٹ جاتے ہیں۔ ذہن وحواس کے انتشار سے ذہنی کمزوری جنم لیتی ہے، جو دماغی خلیوں کو سخت نقصان پہنچاتی ہے۔ جو لوگ ان جوہروں کی حفاظت نہیں کرتے، وہ بڑی آسانی سے مہلک امراض مثلاً کینسر وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

انگریزی کا ایک محاورہ ہے کہ مشکلات ایسی سیڑھیاں ہیں جو ہمیں جنت تک لے جاتی ہیں۔ ایک علم النفس کے ماہر کا بھی یہی کہنا ہے کہ مشکلات ہمارے لیے نعمت ہیں۔ ان سے مخفی صلاحیتوں کو اُجاگر ہونے کا موقع دستیاب ہوتا ہے۔ انسان میں ایک ایسی طاقت موجود ہے جس کو بروئے کار لا کر مسائل پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

خیالات میں بڑی طاقت ہے۔ اپنے خیالات کو اُس قادر مطلق کی جانب موڑ دیجیے جو اس کائنات کا نظام چلا رہا ہے اور جس کی کائنات کی ہر شے پر قدرت وکامرانی ہے۔ جو لوگ اللہ کو اپنا خیر خواہ سمجھتے ہیں، وہ اپنے تمام مسائل کو دعاؤں کی شکل میں اُس سے کہہ ڈالتے ہیں، جس کے بعد اُن پر سکون کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ راضی برضا رہنے سے زیادہ اطمینان قلب کسی چیز میں نہیں ہے۔

صحت مند بڑھاپا گزاریے۔۔!

مشہور کتاب "جوانی کو بڑھایئے" (Prolong Your Youth) کے مصنف نے صحت مند بڑھاپا گزارنے کے دس اصول بتائے ہیں:

☆ بڑھاپے میں ماضی کا غم نہ کیجیے۔
☆ ہر حال میں خوش رہنے کے فلسفے کو اپنایئے۔
☆ نظم وضبط کا خصوصیت سے خیال رکھیے۔
☆ جسمانی صحت اور حالات کے مطابق روزانہ تھوڑی بہت ورزش ضرور کیجیے۔
☆ تمباکو نوشی یا دوسری نشہ آور اشیاء سے اپنے آپ کو دور رکھیے۔
☆ کاموں کی انجام دہی یا محنت کا کوئی کام کرنے کے بعد دماغ اور جسم کو قدرے آرام دیجیے۔
☆ گزرے ہوئے نقصان کا افسوس نہ کیجیے۔
☆ مرنے کے انتظار میں مت رہیے۔
☆ ضعیفی کے باوجود مسکراتے رہیے۔
☆ زندگی میں عملی طور پر دلچسپی لیجیے۔

قدرت کے رنگ

بکھرے ہیں جا بجا ...

انسان نے اس روئے زمین کو بہت حد تک اپنے انداز میں ڈھال لیا ہے، لیکن کچھ چیزیں کچھ مناظر ایسے ہیں جنھیں کوئی تبدیل نہیں کرسکتا، نہ انھیں اپنی جگہ سے ایک انچ بھی ہلا سکتا ہے۔ دیوہیکل اور خوبصورت پہاڑ، نیلگوں سمندر، جھیلیں اور جزیرے۔ کیا نہیں ہے جو اللہ رب العزت نے اس زمین پر تخلیق کیا ہے۔

ہم چاہے جتنے بھی ایڈوانسڈ ہو جائیں، ٹیکنالوجی چاہے کتنی ہی ترقی کرلے۔ کبھی نہ کبھی انسان اس پُرشور اور پُرہجوم زندگی کے جھمیلوں سے تنگ آ ہی جاتا ہے۔ اس کا دل چاہتا ہے کہ وہ ہر چیز چھوڑ کر نیچر سے اور قدرتی مناظر سے قریب ہوجائے۔

ان صفحات میں ہم نے دنیا بھر سے چند ایسی جگہوں کا انتخاب کیا ہے، جو یقیناً دیکھنے کے لائق ہیں۔ ہوسکتا ہے کبھی آپ کو بھی ان جگہوں کو دیکھنے کا موقع ملے، لیکن تب تک ان تصاویر سے ہی لطف اٹھایئے۔

سینٹوریِنی (Santorini)، یونان

یونانی جزیرے سینٹورینی کا محض نام ہی سیاحوں کو اس کے حسین نظاروں میں کھونے پر مجبور کردیتا ہے۔ یہاں موجود آتش فشانی پہاڑ، سرخی مائل گرے ساحل، سفید گھر، گھروں کی بالکنیوں سے نظر آنے والے خوبصورت مناظر، غروب آفتاب کے دلکش رنگ، جنگلی جانوروں سے اٹکھیلیاں اور بہت کچھ ہی اس جگہ کی خوبصورتی بیان کرنے کے لیے کافی ہیں۔ آتش فشانوں کی راکھ سے ملنے والی عہد گزشتہ کی باقیات بھی اس جگہ کی تاریخی اہمیت کو اجاگر کرتی ہیں۔ یہ ایک نہایت سحر انگیز اور تصوراتی جگہ ہے، جسے دیکھنے کے لیے ہر سال لاکھوں سیاح یہاں کا رخ کرتے ہیں۔

اینٹی لوپ کھائی (Antelope Canyon)، امریکہ

ویسے تو کھائی کے تصور سے ہی کچھ ڈر لگتا ہے، لیکن دنیا میں قدرت کے چند ایسے شاہکار بھی ہیں جو سیاحوں کی خاص توجہ کا مرکز ہیں۔ ان ہی میں سے ایک امریکہ میں پائی جانے والی کھائی اینٹی لوپ (Antelope Canyon) ہے، جو امریکہ کے جنوب مغرب میں ناواجو (Navajo)، ایریزونا میں واقع ہے۔ یہ وہ جگہ ہے جس کی شاید دنیا بھر میں سب سے زیادہ تصاویر لی گئی ہیں اور اسے وزٹ کیا گیا ہے۔ قدرت کا یہ حسین شاہکار واقعی دیکھنے سے تعلق رکھتا ہے۔

سمندری گنبد، بیری (Berry Head Arch)، کینیڈا

کینیڈا کے مشرقی ساحلی جزیرے، اسپر ونک (Spurwink Island) پر قدرتی طور پر بننے والا یہ گنبد بھی خدا کا ایک حسین شاہکار ہے۔ اگرچہ اس کے اوپر سے چہل قدمی کی جاسکتی ہے لیکن اس سلسلے میں خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔

6۔ سالاردی یویونی

(Salar de Uyuni)، بولیویا

سالار دی یویونی، بولیویا کے جنوب مغرب میں واقع دنیا کی سب سے بڑی نمک کی سطح ہے، جو تقریباً 10,582 اسکوائر کلومیٹر پر محیط ہے۔ یہ جگہ کئی جھیلوں کے آپس میں ملنے اور تغیر و تبدل کے باعث وجود میں آئی ہے، جس کو دیکھ کر کارخانہ قدرت کو بے اختیار داد دینے کو جی چاہتا ہے۔

4۔ پریکیسٹولن (Preikestolen)، ناروے

پریکیسٹولن کو پلپٹ راک (Pulpit Rock) بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا پرانا نام ہائیولاٹونا (Hyvlatonnâ) یعنی بڑھئی کے بلیڈ سے ابھرا ہوا جگہ ہے۔ یہ ایک 604 میٹر چوڑی اور 1982 فٹ طویل چٹان ہے۔ اس چٹان کی اوپری سطح 25×25 میٹر اسکوائر جگہ 82×82 فٹ ہے۔ یہ جگہ ناروے کا مشہور سیاحتی مرکز ہے اور دنیا بھر سے لوگ قدرت کے اس عظیم اور دیوہیکل شاہکار کو دیکھنے کے لیے آتے ہیں۔

7۔ پوسی ٹینو (Positano)، اٹلی

اٹلی کی ایک دیکھنے کے قابل جگہ پوسی ٹینو ہے۔ سمندر کنارے آباد یہ جگہ اپنے اپارٹمنٹس، ہوٹلز اور ریسٹورینٹس کے ساتھ ساتھ یہاں موجود روایتی رنگ و انداز کے باعث پوری دنیا میں مشہور ہے۔ چودھویں صدی سے پہلے یہ جگہ ایک پہاڑی علاقے کے طور پر مشہور تھی، یہ ایک بالکل خودمختار ریاست تھی۔ لیکن سولہویں اور اٹھارویں صدی کے دوران پوسی ٹینو اپنی موجودہ شکل میں سامنے آیا۔ ہر سال لاکھوں سیاح اس جگہ کو دیکھنے آتے ہیں اور قدرت کی رنگینیوں کی دل کھول کر داد دیتے ہیں۔

پموکالے (Pamukkale)، ترکی

ترکی کے جنوب مغربی صوبے ڈینزلی (Denizli) میں واقع یہ حسین جگہ پموکالے یعنی "روئی کا قلعہ"، دور تک پھیلی سفیدی کا مرکز ہے۔ یہاں پر گرم پانی کے چشمے اور نمک کی چٹانیں جا بجا پائی جاتی ہیں۔ یہ جگہ منرل باتھ کے لیے مشہور ہے۔ یہاں موجود گرم پانی میں کیلشیم کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے، جو ٹھنڈا ہونے پر کیلشیم کے سفید تالابوں کا روپ دھار لیتا ہے۔ تاحدِ نظر پھیلی سفیدی اس جگہ کو ایک الگ ہی حسن دیتی ہے۔

ڈرامہ ریویوز

عشق ہماری گلیوں میں

ڈائریکٹر: قاضی لطیف۔ مصنف: مصطفیٰ ہاشمی

کاسٹ: سدرہ بتول، سارہ چوہدری، ہمایوں اشرف

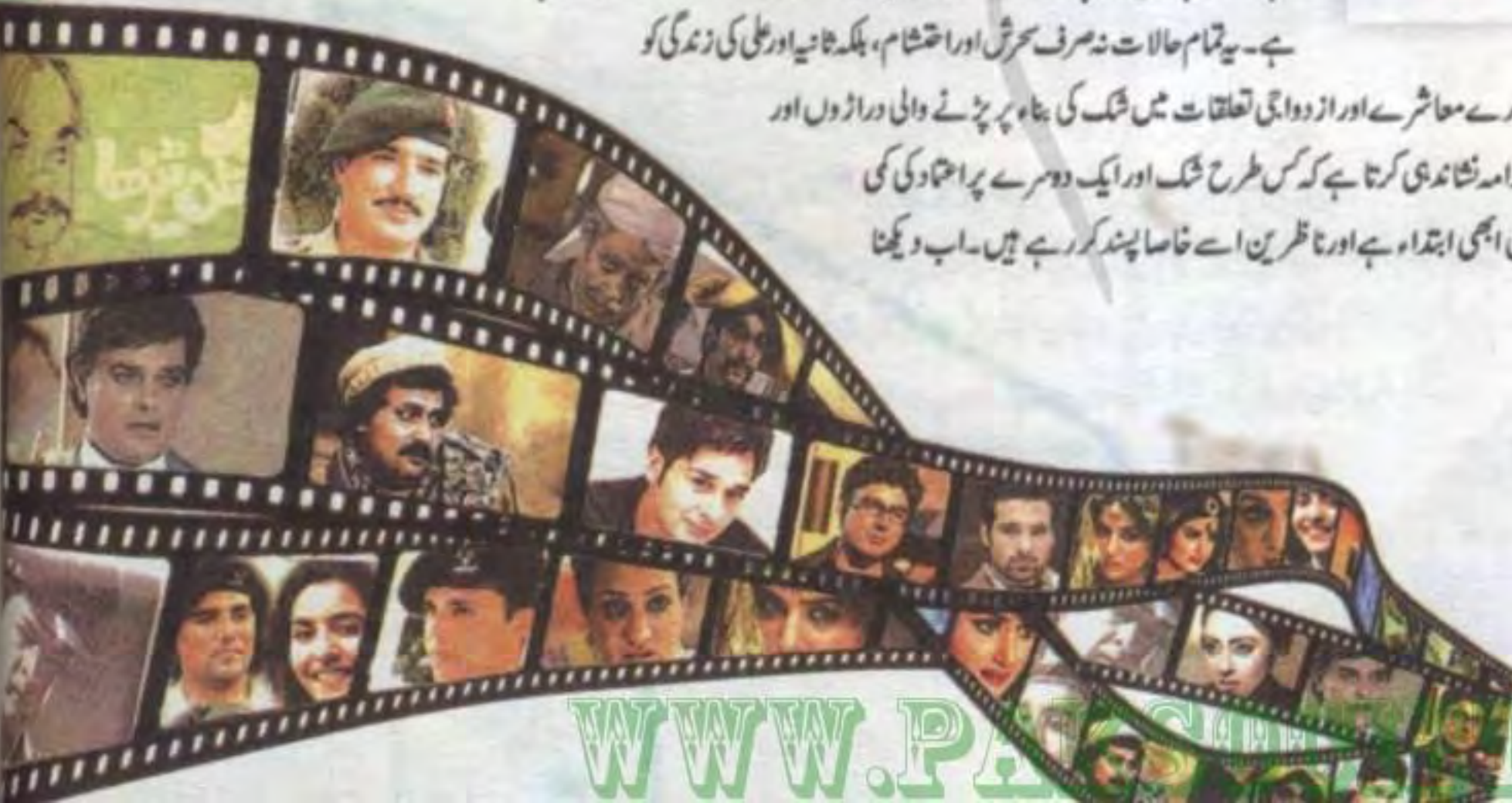
کاشف محمود، حماد فاروقی، فرح ندیم، جویریہ عباسی

ہم ٹی وی نیٹ ورک سے پیش کیا جانے والا سوپ ڈرامہ ''عشق ہماری گلیوں میں'' راشدی صاحب، ان کی بیوی آمنہ اور دو بیٹیوں فلک اور ستارا کی کہانی ہے۔ راشدی صاحب ایک تنگ نظر اور انا پرست انسان ہیں جو لڑکیوں کو بے جا آزادی دینے اور اُن کی تعلیم کے خلاف ہیں۔ فلک کسی نہ کسی طرح پرائیویٹ انٹر کرلیتی ہے۔ وہ ٹیوشن پڑھنے پڑوس میں جاتی ہے جہاں اُس کی ملاقات ہارون سے ہوتی ہے۔ دونوں ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں۔ راشدی صاحب فلک کا رشتہ اپنے دوست کے بیٹے سے طے کردیتے ہیں، جس پر وہ ہارون کے ساتھ گھر سے جانے کی کوشش کرتی ہے۔ اس پر راشدی صاحب فلک کو سزا دینے کے لیے یہ سوچ کر اُس کا نکاح اپنے ملازم عبداللہ سے کردیتے ہیں کہ کچھ عرصے بعد طلاق دلوا کر فلک کی شادی اپنی دوست کے بیٹے سے کردیں گے اور اپنے دوست سے جھوٹ بولتے ہیں کہ فلک اپنے ماموں کے گھر گئی ہوئی ہے۔ راشدی صاحب کے دوست فلک سے منگنی ختم کرکے اُن کی چھوٹی بیٹی ستارا کا ہاتھ مانگ لیتے ہیں۔ شادی کی تیاریوں کے دوران ستارا کی ساس، اُس کی ملاقات اپنے بیٹے سعد سے اپنی گاڑی میں کرواتی ہے۔ دوسری مرتبہ غلط فہمی کی بناء پر ہارون، ستارا کو فلک سمجھ کر اُس سے ملنے گاڑی میں آکر بیٹھ جاتا ہے۔ یہ منظر ستارا کی ساس دیکھ لیتی ہے۔ دوسری طرف عبداللہ، جو طلاق دیئے بغیر گھر سے فرار ہو گیا تھا، ستارا کے سسرال جا کر اُس کی ساس کو نکاح نامہ دکھا کر ساری کہانی بتا دیتا ہے۔ جس پر وہ اپنے بیٹے کا رشتہ ستارا سے ختم کردیتے ہیں۔ یہ ڈرامہ ابھی جاری ہے اور ناظرین میں خاصا پسند کیا جارہا ہے۔

شک

ڈائریکٹر: یاسر نواز مصنف: بمیرہ فضل

کاسٹ: عائشہ خان، عدیل حسین، صنم سعید، جبران سید، بدر خلیل، شمیم ہلالی اور دیگر

اے آر وائی ڈیجیٹل سے پیش کیا جانے والا ڈرامہ سیریل ''شک''، تین مرکزی کرداروں سحرش، احتشام اور ثانیہ کے گرد گھومتا ہے۔ سحرش اور احتشام بحیثیت میاں بیوی ایک خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں۔ دونوں ایک دوسرے سے ٹوٹ کر محبت کرتے ہیں، لیکن سحرش کبھی کبھی اولاد کی کمی محسوس کرتی ہے۔ ایک اتفاقیہ سچویشن میں اس جوڑے کی ملاقات ثانیہ سے ہوتی ہے جو احتشام کی سابقہ منگیتر رہ چکی ہے۔ ثانیہ، احتشام کے آفس میں جاب شروع کرتی ہے، جس پر سحرش، احتشام پر شک کرتی ہے اور ثانیہ کے شوہر علی سے بھی اُس کی بیوی کے خلاف بات کرتی ہے۔ جس پر ثانیہ کو اپنے شوہر اور ساس کی جانب سے برے سلوک کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ تمام حالات نہ صرف سحرش اور احتشام، بلکہ ثانیہ اور علی کی زندگی کو بھی مشکل بنا دیتے ہیں، جس کا سب سے زیادہ شکار ثانیہ ہوتی ہے۔ ہمارے معاشرے اور ازدواجی تعلقات میں شک کی بناء پر پڑنے والی دراڑوں اور مسائل کو اس ڈرامے میں نہایت خوبصورتی سے اجاگر کیا گیا ہے۔ یہ ڈرامہ نشاندہی کرتا ہے کہ کس طرح شک اور ایک دوسرے پر اعتماد کی کمی خوبصورت اور پائیدار رشتوں کو یک دم ختم کردیتے ہیں۔ اس ڈرامے کی ابھی ابتداء ہے اور ناظرین اسے خاصا پسند کر رہے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ کہانی کیا موڑ لیتی ہے۔

(پہلی صبح)

صبح کا سہانا سماں ہے۔ ابھی پرندوں نے چہچہانا شروع نہیں کیا۔ مسجد سے نعتوں کی آواز مدہم ہوتی جارہی تھی۔ ایسے میں رشیدہ نے اپنی مندی مندی آنکھوں سے کھڑکی سے باہر نظر دوڑاتے ہوئے سوچا، رات کتنی جلدی بیت گئی اور ساتھ ہی اُس کی نظر پاس کی چارپائی پر اپنے شوہر کی طرف پڑی جو دنیا و مافیہا سے بے خبر خراٹے بھر رہا تھا۔ چل اُٹھ رشیدہ۔۔۔ ایک نئے دن کا آغاز۔۔۔! وہی چار گھروں کا کام کاج اور شام کو تھک ہار کر گھر، شوہر اور بچوں کو بھی دیکھنا ہے۔ شوہر!!! آہ۔۔۔ کاش یہ کسی کام کا ہوتا تو اسے یوں در در بھٹکنا نہ پڑتا۔

انہی سوچوں میں گم رشیدہ نے اُٹھ کر سرہانے سے دوپٹہ اٹھا کر سر پر اوڑھا اور وضو کے لئے اُٹھی۔ نماز سے فارغ ہوکر اس نے لکڑیوں کا ایک گٹھا اُٹھایا اور چولہے میں جھونک دیا۔ چائے کا پانی چڑھاتے ہوئے اس نے رات کی بچی ہوئی باسی روٹی کو پانی لگا کر نرم کیا اور توے پر سینکنے لگی۔ باہر گلی میں شور شروع ہونے لگا۔ دروازے کھلنے اور بند ہونے کی آوازیں آرہی تھیں اور چولہوں سے نکلنے والی دھوئیں کی لکیریں آسمان کی طرف جاتی دکھائی دے رہی تھیں۔ رشیدہ جس علاقے میں رہتی تھی، وہ شہر کے مضافاتی علاقے کے ایک سرے پر واقع کچی آبادی تھی۔ رشیدہ نے لپک جھپک صحن میں جھاڑو پھیری اور بچوں کو اٹھایا، فضل محمد چھ سال کا اور فاطمہ چار سال کی۔ دونوں کے آگے چائے کا ایک پیالہ اور روٹی کا ایک ایک ٹکڑا رکھ دیا۔ اس پورے خاندان کا یہ عمدہ ناشتہ تھا۔ جس میں روٹی کا یہ ٹکڑا ایک بہت بڑی غنیمت تھا ورنہ عموماً چائے کا پیالہ اور ایک باسی رس کا ٹکڑا ان کا ناشتہ تھا۔ رشیدہ نے جلدی جلدی چائے حلق میں انڈیلی اور بچوں کو معمول کی چند ہدایات دے کر باہر کے دروازے کی کنڈی کھولی اور ہوا کی سرد لہر جسم میں سرایت کرگئی۔ رشیدہ نے اپنی بوسیدہ سی چادر کو اچھی طرح لپیٹا اور "یا میرے مولا! تیرا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ دو وقت کی روٹی نصیب کرتا ہے" کہتے ہوئے گھر کے باہر قدم رکھا۔ ایک چھوٹا سا مکان بھی ہے، اولاد کی نعمت بھی تیری عطا کی ہوئی ہے، شوہر نکھٹو ہے تو کیا ہوا، سر کا سائیں تو ہے۔ اس کے اور اس کے بچوں کے سر پر ایک چھت تو ہے۔ چلو وہ گھر میں بچوں کو دیکھ لیتا ہے، میں کام کر لیتی ہوں۔ ایک ہی بات ہے۔۔۔! انہی خیالات میں ڈوبی گم رشیدہ چلی جارہی تھی۔

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦

(دوسری صبح)

"بچوں کا اسکول، یونیفارم، صفائی کتنی سہولت ہوجائے۔ آج بات کرتی ہوں ساتھ والی مسز حامد سے، اگر ان کی ماسی میرے لئے بھی کوئی انتظام کردے تو۔۔" ناشتے کی میز سج چکی تھی۔ سینکے ہوئے ٹوسٹ، جام، انڈہ اور چائے۔ دونوں نے ہلکی پھلکی گفتگو میں ناشتہ مکمل کیا اور نجہت بچوں کے لنچ باکس تیار کرنے لگی۔

فواد بھی تیار ہونے چلا گیا۔ نجہت نے سوچا کہ اگر فواد تھوڑا اوور ٹائم لگا لیا کریں تو ہاتھ ذرا زیادہ کھل جائے۔ ایک ماسی کا بندوبست بھی ہوجائے اور تھوڑا گھر کے لئے بھی شاپنگ ہوجائے۔ موقع دیکھ کر بات کرتی ہوں۔ بچے بھی ٹیوشن پڑھنے کی بات کر رہے تھے۔ ہاں ٹیوشن!! بس اسی پوائنٹ پر بات کروں گی۔ گرمیاں بھی بس آئیں کہ آئیں۔ لان کے سوٹ بھی خریدنا ہوں گے۔ بچوں کے کمرے کے ایئرکنڈیشنز بھی پچھلے سال سے خراب ہیں۔ یا اللہ! یہ ہم متوسط طبقے کے لوگوں کے مسائل اتنے گھمبیر کیوں ہوتے ہیں۔ لاحول ولاقوۃ...... میں بھی کتنی ناشکری ہوں۔۔۔ اللہ نے اتنی نعمتوں سے نواز رکھا ہے اور میں۔۔۔ استغفراللہ۔۔۔ اچھے پیارے اللہ جی۔۔۔! میرے سارے الفاظ واپس۔

"اوکے بھئی۔ گیٹ بند کرلو، میں چلا۔۔۔" فواد نے برآمدے سے آواز لگائی تو نجہت نے بھی بہتر سمجھا کہ اب اٹھا جائے۔ ویسے بھی بچوں کے اسکول کا ٹائم نکلا جارہا ہے اور ابھی اُن کو بھی دیکھنا ہے کہ وہ اُٹھے ہیں یا تیار ہو رہے ہیں۔

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦

(تیسری صبح)

"ماہم۔۔ کم آن یار اب تو اُٹھ جاؤ۔۔ 11 بج رہے ہیں اور جہاں تک میرا خیال ہے آج تمہیں جلدی اُٹھنا ہے۔ تمہاری بیڈٹی پڑے پڑے کولڈٹی بن گئی ہے۔ I am also getting late (مجھے بھی دیر ہو رہی ہے)۔ آج بورڈ آف ڈائریکٹرز کی سالانہ میٹنگ ہے ورنہ آج تو جانا گول کر دیتا۔ رات کو بھی پارٹی سے لیٹ فارغ ہوئے۔ کم آن یار اُٹھو۔" منصور نے ماہم کے ریشمی ملائم بالوں میں ہاتھ پھیرتے ہوئے کہا۔

"سونے دیں نا پلیز۔ من پلیز۔ لیٹ می سلیپ مور (مجھے تھوڑا مزید سونے دیں)۔"

ماہم نے کروٹ بدل کر کمبل مزید لپیٹتے ہوئے خمار آلود لہجے میں کہا۔

"اوکے ایز یو وش۔ میں جارہا ہوں۔" منصور نے اپنا بریف کیس اٹھایا۔ بیڈ کی سائیڈ ٹیبل سے موبائل اٹھا کر جیب میں ڈالا اور آہستہ سے کمرے سے باہر نکل گیا۔ ماہم دوبارہ سے نیند کی وادیوں میں گم ہوچکی تھی۔

تقریباً ایک گھنٹے بعد انٹرکام کی سریلی گھنٹی سے اُس کی آنکھ کھلی۔ دوسری طرف ان کا چوکیدار تھا جو ماہم کو اس کے ڈرائیور اور گاڑی کے بالکل تیار ہونے کی اطلاع دے رہا تھا۔ اُس نے لیٹے لیٹے اپنے خانساماں اشرف کو انٹرکام پر چائے بنانے کو کہا اور خود فریش ہونے باتھ روم کا رخ کیا۔

ماہم جب فریش ہوکر باہر ڈائننگ ٹیبل پر آئی تو وہاں دنیا بھر کے لوازمات دھرے تھے۔ ایک جانب تازہ پھل، تازہ پھلوں کا جوس تو دوسری جانب انواع واقسام کی بریڈ، Skimmed دودھ، کم کیلوریز والا دہی، Low Fat Cheese، غرضیکہ دنیا کی کون سی نعمت تھی جو اس وقت ٹیبل کی زینت نہ تھی۔ ماہم نے صرف ایک کپ چائے کا لیا اور دھیرے دھیرے اس کا سپ لینے لگی۔ اسے محسوس ہو رہا تھا کہ اس نے کچھ وزن بڑھا لیا ہے۔ اسی لئے وہ آج کل Diet پر تھی۔

ہائے موم "گڈ مارننگ"۔۔۔ اسٹرھیوں سے اُن کی اکلوتی بیٹی رملی آرہی تھی۔ رملی ابھی صرف سولہ برس کی تھی مگر بے پناہ حسین اور نخریلی طبیعت کی مالک۔ خدا جب حسن دیتا ہے تو نزاکت آہی جاتی ہے، اُس پر یہ مثال سو فیصد درست بیٹھتی تھی۔

"کاکا میرے لئے تازہ جوس اور دو پیس براؤن بریڈ وِد کاٹیج چیز۔" رملی اس مالدار گھر کی نازوں میں پلی دولت کی تھی جو سونے کا چمچہ منہ میں لے کر پیدا ہوئی تھی۔

بہت سے لوگوں کو دنیا میں صرف ایک چیز ملتی ہے اور وہ اُس پر قناعت کر لیتے ہیں اور بعض لوگوں کو دنیا میں سب کچھ ملتا ہے مگر ان کی طبیعت سیر نہیں ہوتی اور وہ مزید پانے کی خواہش اور ہوس میں رہتے ہیں۔ اس گھرانے کے افراد بھی دوسری فہرست کے لوگوں میں آتے تھے۔ منصور اپنے بزنس سرکل میں آگے سے آگے بڑھنے کے متمنی تھے اور وہ اس کے حصول کے لئے ہر حد سے گزرنے کے لئے تیار تھے۔ ماہم، اُن کی دل پسند بیوی کو ہائی سوسائٹی کے علاوہ دنیا کے باقی لوگوں سے کوئی سروکار نہ تھا۔ اس کی دنیا پارٹیز، گیٹ ٹوگیدرز، بزنس ٹرپس، دبئی، نیویارک، لندن کے شاپنگ مالز، ڈائمنڈز تک محدود تھی۔ بس یہی سب کچھ اس کا دین وایمان تھا اور ان کی اکلوتی اولاد رملی میں چونکہ دونوں کے جینز شامل تھے، سو وہ اپنے ماں اور باپ کا مکمل روپ تھی۔ بچپن سے گھر میں کھلا ڈھلا ماحول دیکھا تھا۔ اُسے شاید پہلا کلمہ بھی پوری طرح سے نہیں آتا تھا مگر ہالی ووڈ اور بالی ووڈ کے تمام ہیرو اور ہیروئنز کی معلومات اَزبر تھیں۔ یہ تھی اس گھرانے کی ایک تصویر۔۔۔!

"اشرف، اشرف۔۔۔ ادھر آؤ۔۔۔!" ماہم برہمی سے آواز دے رہی تھی۔

"جی بیگم صاحبہ۔۔" اشرف نے منمناتی آواز میں جواب دیا۔

"فریش جوس کے علاوہ ٹیبل پر سے سب کچھ اٹھاؤ۔ سمیٹو اس سب کو اور اب یہ نہ کرنا کہ یہ سب کچھ فریج میں گھسا دو۔ کل بھی میں فریج دیکھ رہی تھی نہ جانے کیا کیا الم غلم بھرا ہے۔ پکا ہوا کھانا ایک دن سے زیادہ فریج میں نہ رکھا کرو کتنی دفعہ تم سے کہا ہے۔ پتہ نہیں کون کون سے جراثیم کھلاتے ہو تم ہمیں۔"

"جی بیگم صاحبہ۔" اشرف نے یہاں سے وہاں تک سجی ٹیبل کو حسرت بھری نظروں سے دیکھا اور اپنے کام میں جت گیا۔

شاعری

شاعر......اعتبار ساجد

جو خیال تھے نہ قیاس تھے، وہی لوگ مجھ سے بچھڑ گئے
جو محبتوں کی اساس تھے، وہی لوگ مجھ سے بچھڑ گئے
جنہیں مانتا ہی نہیں یہ دل، وہی لوگ ہیں میرے ہمسفر
مجھے ہر طرح سے جو راس تھے، وہی لوگ مجھ سے بچھڑ گئے
مجھے لمحہ بھر کی رفاقتوں کے سراب اور ستائیں گے
میری عمر بھر کی جو پیاس تھے، وہی لوگ مجھ سے بچھڑ گئے
یہ خیال سارے عارضی، یہ گلاب سارے کاغذی
گل آرزو کی جو باس تھے، وہی لوگ مجھ سے بچھڑ گئے
جنہیں کرسکا نہ قبول میں، وہ شریک راہِ سفر ہوئے
جو میری طلب میری آس تھے، وہی لوگ مجھ سے بچھڑ گئے
میری دھڑکنوں کے قریب تھے، مری چاہ میرا خواب تھے
وہ جو روز و شب میرے ساتھ تھے، وہی لوگ مجھ سے بچھڑ گئے

شاعر......واصف علی واصف

آسماں بھی جنون کے زیرِ دام
سوچتی رہ گئی خرد انجام!
اس مسافر کو کیا کہے کوئی
جس کو صحرا میں آگئی ہو شام
کر رہا ہے مرا نصیب ابھی
تیری زلفوں کے سائے میں آرام
تیرے غم سے نہ مل سکی فرصت
ورنہ دنیا میں اور بھی تھے کام
عمر ساری سفر میں بیت گئی
فاصلہ طے نہ ہو سکا دو گام
اپنی منزل کوئی نہیں واصفؔ
ہم ازل تا ابد رہے بے نام

شاعر......محسن نقوی

اب یہ سوچوں تو بھنور ذہن میں پڑ جاتے ہیں
کیسے چہرے ہیں جو ملتے ہی بچھڑ جاتے ہیں

کیوں ترے درد کو دیں تہمت ویرانیِ دل
زلزلوں میں تو بھرے شہر اُجڑ جاتے ہیں

موسم درد میں اک دل کو بچاؤں کیسے؟
ایسی رُت میں تو گھنے پیڑ بھی جھڑ جاتے ہیں

اب کوئی کیا مرے قدموں کے نشاں ڈھونڈے گا
تیز آندھی میں تو خیمے بھی اُکھڑ جاتے ہیں

سوچ کا آئینہ دھندلا ہو تو پھر وقت کے ساتھ
چاند چہروں کے خدوخال بگڑ جاتے ہیں

شدت غم میں بھی زندہ ہوتو حیرت کیسی؟
کچھ دیئے تند ہواؤں سے بھی لڑ جاتے ہیں

وہ بھی کیا لوگ ہیں محسنؔ جو وفا کی خاطر
خود تراشیدہ اُصولوں پہ بھی اڑ جاتے ہیں

شاعرہ......نوشی گیلانی

یہ دل بھلا تا نہیں ہے محبتیں اُس کی
پڑی ہوئی تھی مجھے کتنی عادتیں اُس کی

یہ میرا سارا سفر اُس کی خوشبوؤں میں کٹا
مجھے تو راہ دکھاتی تھی چاہتیں اُس کی

گھری ہوئی ہوں میں چہروں کی بھیڑ میں لیکن
کہیں نظر نہیں آتی شباہتیں اُس کی

یہ کس گلی میں یہ کس شہر میں نکل آئے
کہاں پہ رہ گئیں لوگو صداقتیں اُس کی